रु० १२.००

नेशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया

आओ खेलें खेल
एशियाई बच्चों के खेल

एशियाई सहयोग प्रकाशन पुस्तकमाला भाग ३



एशियाई सहयोग प्रकाशन के अंतर्गत 'आओ खेल खेल : एशियाई बच्चों के खेल' नामक पुस्तक का प्रकाशन किया जा रहा है । यह उक्त पुस्तकमाला की तीसरी पुस्तक है । यह अपने ढंग की एक नयी पुस्तक है । इस पुस्तक में यह दर्शाया गया है कि एशिया के विभिन्न देशों के बालक कौन-कौन से खेल खेलते हैं । ये सब खेल आप भी खेल सकते हैं । इस प्रकाशन से अंतर्राष्ट्रीय सहयोग और सद्भाव पैदा होगा । एशियाई सहयोग कार्यक्रम को आगे बढ़ाने की दिशा में इसका प्रकाशन अपने-आपमें एक महत्वपूर्ण और उपयोगी कदम है ।

इस पुस्तक की रूपरेखा १९७९ में तैयार की गयी थी । यह वर्ष बाल-वर्ष के रूप में मनाया गया था । मुझे पूरा विश्वास है कि केवल एशिया में ही नहीं बल्कि दुनिया के दूसरे देशों के बच्चों के लिए भी यह पुस्तक बहुत उपयोगी और लाभदायक सिद्ध होगी ।

इस पुस्तक के प्रकाशन में एशिया के सभी प्रकाशन संस्थानों तथा राष्ट्रीय पुस्तक एजेंसियों से बराबर सहयोग मिलता रहा है । आवश्यक सूचनाएं और सामग्री प्रदान करने के मेरे अनुरोध को सभी देशों ने कृपापूर्वक स्वीकार किया । व्यक्तिगत रूप से मैं श्रीमती ओपल डन का भी आभार स्वीकार करता हूं जिन्होंने इस पुस्तक के संपादन का दायित्व संभाला । यह बात तो आप भी स्वीकार करेंगे कि यह अपने आप में काफी कठिन कार्य था ।

पुस्तक के प्रकाशन में मुझे जिन देशों से सहयोग मिला है उनका और विशेष रूप से एजुका ग्रुप का, जिसने इस पुस्तक के संपादन-दायित्व को संभाला, हार्दिक रूप से आभार स्वीकार करता हूं ।

महानिदेशक
यूनस्को का एशियाई सांस्कृतिक केंद्र

आओ खेलें खेल
एशियाई
बच्चों के खेल

संकलन : **ओपल डन**

अनुवादक
योगराज थानी

यूनेस्को के एशियाई सांस्कृतिक केंद्र
यूनेस्को के एशियाई सदस्य देश

नेशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया
नयी दिल्ली

यह पुस्तक एशियाई सहयोगी प्रकाशन के अंतर्गत संयुक्त राष्ट्र संघ शिक्षा, विज्ञान और सांस्कृतिक संस्था (यूनेस्को) के सहयोग से प्रकाशित की जा रही है ।

एशिया स्थित यूनेस्को के सदस्य राष्ट्रों के परामर्श से सात राष्ट्रों के केंद्रीय संपादकीय वर्ग द्वारा प्रस्तुत खेल चुने गये हैं ।

एशियाई सांस्कृतिक केंद्र, यूनेस्को, तोक्यो के सहयोग से नेशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया द्वारा प्रकाशित ।

प्रथम प्रकाशन १९८३ (शक १९०५)

मूल्य: रू० १२.००

LET'S PLAY ASIAN CHILDREN'S GAMES *(HINDI)*

निदेशक, नेशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया, ए-५ ग्रीन पार्क, नयी दिल्ली ११००१६ द्वारा प्रकाशित एवं राकेश प्रेस, ए-७, नारायणा इंडस्ट्रियल एरिया, फेस II, नयी दिल्ली ११००२८ द्वारा मुद्रित ।

विषय सूची

भूमिका

एशिया के बच्चों को भी खेल उतना ही प्रिय है जितना कि विश्व के अन्य बच्चों को ।

इस अद्भुत संकलन में एशिया के विभिन्न १५ देशों के ५५ खेलों को सम्मिलित किया गया है जो अपने-अपने देश के लोकप्रिय खेल माने जाते हैं । पुस्तक में न केवल खेलने के नियम और उपनियम बताये गये हैं बल्कि खेलते हुए बच्चों के चित्रों सहित उनको सरल ढंग से समझाया भी गया है ।

हर देश के चार लोकप्रिय खेलों को चुनने और उनसे संबंधित सामग्री इकट्ठी करने में काफी समय लग गया है । कुछ खेलों की तो बहुत सरल ढंग से व्याख्या की गयी है । पाठकों को किसी प्रकार की कोई परेशानी न हो इसलिए बहुत से खेलों के अलग-अलग नाम भी बताये गये हैं और यह भी हो सकता है कि अलग देश में उस खेल का अलग-नाम हो ।

हां, इन खेलों का उद्भव और विकास कब हुआ यानि इतिहास पक्ष को बिल्कुल नहीं छुआ गया लेकिन इतना जरूर है कि आपको कुछ खेल ऐसे जरूर मिल जायेंगे जो बहुत देशों में खेले जाते हैं।हां, उनमें थोड़ा-बहुत अंतर (भले ही वह नामों का हो या नियमों का) हो सकता है ।

इस बात की भरसक कोशिश की गयी है कि खेलों के बारे में पाठकों को सरल और सहज ढंग से समझाया जाये । छायाचित्रों और रेखाचित्रों की सहायता से आपको खेलों की पूरी विधि समझने में किसी प्रकार की कोई दिक्कत नहीं होगी । विभिन्न देशों में उन खेलों का उच्चारण कैसे होता है उसे भी स्पष्ट कर दिया गया है । मैदान की लंबाई-चौड़ाई बताने के लिए दोनों पद्धतियों का प्रयोग किया गया है ताकि पाठक को किसी प्रकार की असुविधा न हो । इसमें आपको

मीटर पद्धति और फुट-इंच दोनों तरह के नाप मिल जायेंगे ।

विभिन्न खेलों को पांच वर्गों में विभाजित कर दिया गया है । पहले वर्ग में सब से सरल खेलों को शामिल किया गया है । इन्हें 'प्रारंभिक खेल' (स्टार्टिंग गेम्स) भी कहा जा सकता है जिनका मुख्य लक्ष्य अपने नेता का चुनाव करना ही होता है । इस तरह के खेल एशिया में बहुत लोकप्रिय हैं । इसमें बच्चों की कल्पना शक्ति का विकास तो होता ही है साथ ही साथ उनकी शारीरिक क्षमता भी बढ़ती है ।

आशा की जाती है कि इस पुस्तक के प्रचार और प्रसार में विभिन्न स्कूलों के अध्यापकों, खेल-क्लबों के अधिकारियों और विभिन्न देशों के बच्चों का सहयोग अवश्य प्राप्त होगा । इससे एशिया के बालक एक-दूसरे के और अधिक निकट आयेंगे । यह बात तो सर्वविदित है ही कि विभिन्न देशों में परस्पर सहयोग बढ़ाने में खेलों की अपनी एक विशेष भूमिका होती है । खेल के मैदान में विभिन्न देशों की सीमाएं या भाषा और संस्कृति की विभिन्नता सब व्यर्थ हो जाती है । अंतर्राष्ट्रीय सहयोग और सद्भाव में खेलकूद का महत्व और उसकी अनिवार्यता किसी से छिपी नहीं है ।

१—प्रारंभिक खेल (स्टार्टिंग गेम्स)

बर्मा	कमांडर, शेर और सिपाही
सिंगापुर	चूम, चूम, पुट
कोरिया	कावी, पावी, पो (कैंची, पत्थर और कपड़ा)
मलेशिया	वान, तू जुम
ईरान	दी वालनट (अखरोट)
फिलिपाइन्स	सुकातन
श्रीलंका	सही अंक : बताओ तो जाने
पाकिस्तान	ऊपर-नीचे (उलटा-सीधा)
बर्मा	लेक शी, खेक तोह (छोटी अंगुली, बड़ी अंगुली)
मलेशिया	रम, रम, रिप
थाईलैंड	माई सन माई यो
जापान	नावा कुजी (रस्सी-पहेली)
श्रीलंका	मुट्ठी में क्या है
फिलिपाइन्स	मनुहान
अफगानिस्तान	अताले-ताल

बर्मा

कमांडर, शेर और सिपाही

आयु: पांच वर्ष से अधिक। खिलाड़ियों की संख्या : दो। घर में खेलें या मैदान में। किसी प्रकार के साज-सामान की जरूरत नहीं।

दो खिलाड़ी एक दूसरे के आमने-सामने खड़े हो जाते हैं। दोनों ताली बजाकर अपना हाथ ऊपर और नीचे कर लेते हैं।

ताली बजाने के बाद दोनों खिलाड़ियों को इस रूप में खेलना होता है जैसा कि इस चित्र में बताया गया है।

बर्मा के खिलाड़ी कमांडर, शेर और सिपाही नामक खेल खेलते हुए



एक शेर और दूसरा सिपाही: इस मुद्रा में सिपाही जीत जाता है

कमांडर: बिल्कुल सीधा खड़ा होता है और अपने दोनों हाथों को कमर पर रख लेता है।
सिपाही: ऐसी मुद्रा बनाता है मानो उसके हाथ में राइफल है। और गोली मारने के लिए निशाना साध रहा है।
शेर: इस रूप में खड़ा होता है जैसे वह शिकार पर झपटने वाला हो।



सिपाही और कमांडर: इसमें कमांडर की जीत मानी जाती है

हार जीत का फैसला इस प्रकार किया जाता है:

—अगर सिपाही की मुद्रा ऐसी हो जिसमें लगे कि यदि वह सचमुच मौके पर गोली मार देता तो शेर मारा जाता, तो सिपाही की जीत होती है।

—यदि लगे कि उस समय कमांडर सिपाही को गोली मारने का आदेश दे सकता था तो कमांडर की जीत होती है।

—यदि लगे कि कमांडर के आदेश देने से पहले ही शेर उस पर झपट सकता था और उसे अनजाने में दबोच सकता था, तो शेर की जीत होती है ।

—यदि भूले से दोनों ही खिलाड़ी एक जैसी हरकत करते हैं अर्थात दोनों एक ही तरह से हाथ उठा लेते हैं तो खेल को नये सिरे से शुरू करना होता है ।

खेल में जीतने वाले को नेता माना जाता है । उसके बाद नेता भागता है और हारने वाला उसे पकड़ने के लिए पीछे-पीछे दौड़ता है ।



कमांडर और शेर: शेर की जीत

सिंगापुर

चूम, चूम, पुट

आयु: पांच वर्ष से अधिक । खिलाड़ियों की संख्या: दो । मैदान में खेलें या घर में । किसी प्रकार के साज-सामान की आवश्यकता नहीं ।

दो खिलाड़ी अपने-अपने दायें हाथ को सिर पर या पीठ के पीछे रखते हैं ।

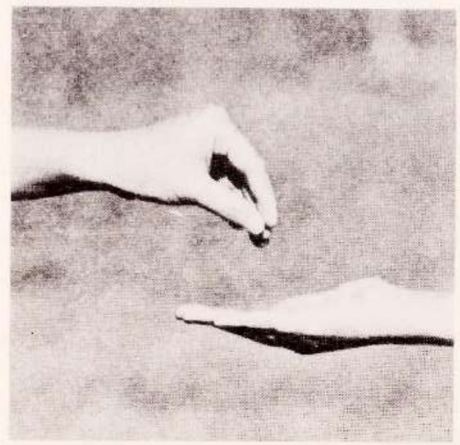
दोनों खिलाड़ी एक साथ कहते हैं: चूम, चूम, पुट ।

जैसे ही वे 'पुट' कहते हैं अपना-अपना दायां हाथ आगे की ओर ले जाते हैं । इनको अपने हाथ से ये चिहन बनाने होते हैं:

नाग (ड्रेगन): पांचों अंगुलियों को मिलाकर नाग जैसी शक्ल बनाना ।

पत्थर: मुठ्ठी बंद कर लेना ।

जल: हथेली को ऊपर करना । ठीक उसी प्रकार जैसे उसमें कुछ पानी भरा हो ।



नाग और जल का चिहन: नाग की जीत

हार जीत का फैसला इस प्रकार किया जाता है:

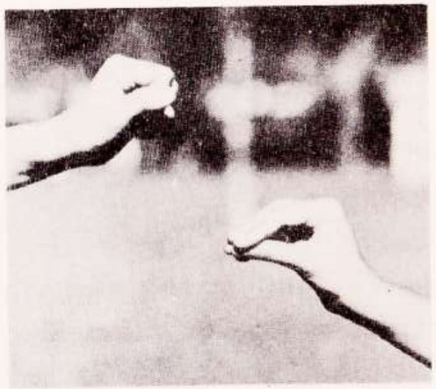
—यदि नाग पानी पीने की स्थिति में है तो नाग की जीत ।

—यदि पत्थर नाग को मारने की स्थिति में है तो पत्थर की जीत ।

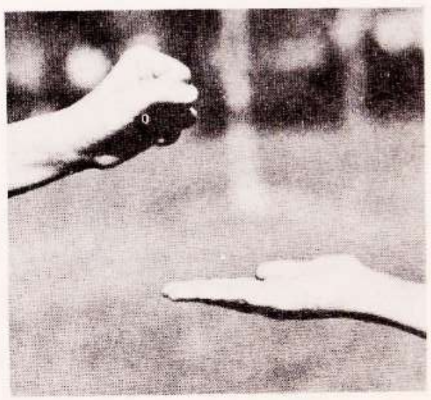
—यदि जल पत्थर को डुबो सकने की स्थिति में है तो जल की जीत

यदि भूले-भटके दोनों खिलाड़ी एक जैसा चिह्न बनाते हैं तो खेल को नये सिरे से शुरु करना होगा ।

उसके बाद जीता हुआ खिलाड़ी भागता है और हारा हुआ उसे पकड़ने के लिए पीछे-पीछे भागता है ।



पत्थर और नाग: पत्थर की जीत



पत्थर और पानी: पानी की जीत

कोरिया

कावी, पावी, पो
(कैंची, पत्थर और कपड़ा)

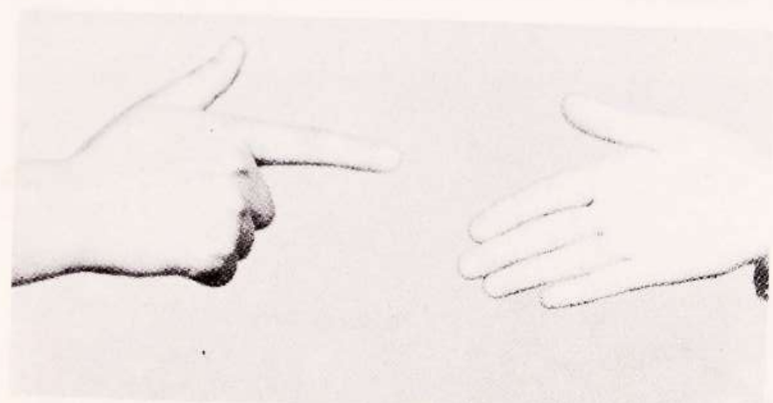
आयु: पांच वर्ष से अधिक । खिलाड़ियों की संख्या: दो । मैदान में खेलें या घर में । किसी प्रकार के साज-सामान की आवश्यकता नहीं ।

दो खिलाड़ी एक-दूसरे की तरफ मुंह करके आमने-सामने खड़े होते हैं ।

दोनों एक साथ कहते हैं: 'कावी, पावी, पो' ।

जैसे ही वे 'कावी, पावी' कहते हैं वैसे ही वे अपने दायें हाथ को आगे बढ़ाते हैं और पूरी लय के साथ फिर इन्हीं शब्दों को दोहराते हैं ।

जैसे ही वे 'पो' कहते हैं वैसे ही वे इन तीन संकेतों में से एक संकेत बनाते हैं ।

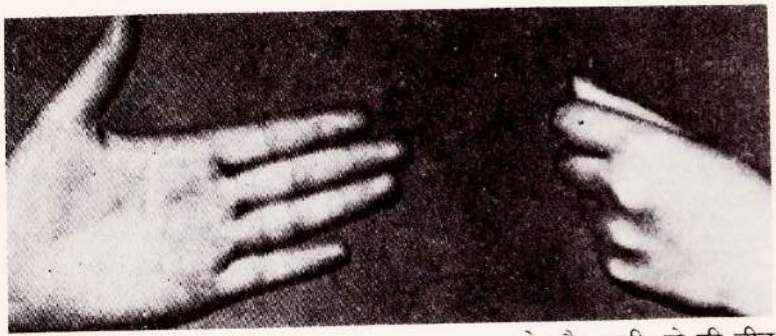


कावी और पो: कावी की जीत

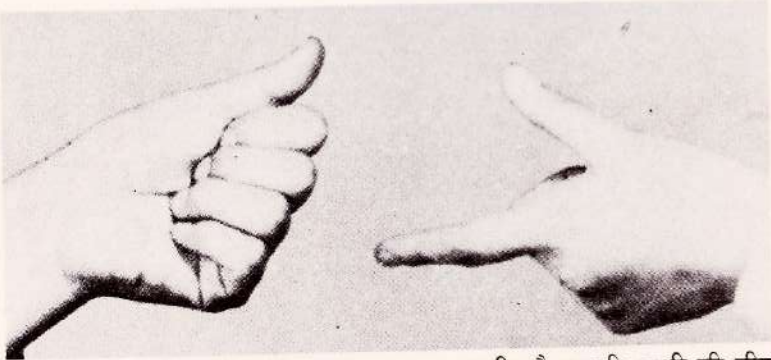
कावी (कैंची) पिछली तीन अंगुलियों को बंद करके अंगूठे और पहली अंगुली को इस रूप में खोलना जैसे कैंची की दो धार खुलती हैं ।

पावी (पत्थर) अगूंठा बाहर की ओर रखते हुए मुट्ठी को बंद करना ।

पो (कपड़ा) अंगूठा ऊपर की ओर रखते हुए हाथ को खोलना। ऐसी स्थिति में हाथ की अंगुलियां मिली होती हैं, केवल अंगूठा अलग होता है ।



पो और पावी: पो की जीत



पावी और कावी: पावी की जीत

हार-जीत का फैसला इस प्रकार किया जाता है:

—कावी (कैंची) क्योंकि कपड़े को काट सकती है इसलिए जीत कावी की हुई ।

—पो (कपड़ा) क्योंकि पत्थर को अपने में लपेट सकता है इसलिए जीत पो की हुई ।

—पावी (पत्थर) जब कैंची (कावी) को तोड़ सकने की स्थिति में होता है उस समय जीत पावी की होती है ।

यदि दोनों खिलाड़ी एक जैसा ही चिह्न बनाते हैं तो खेल को नये सिरे से शुरू किया जाता है। जीता हुआ खिलाड़ी नेता माना जाता है।

अन्य तरीके: हारने वाले को जीते हुए को पकड़ने के लिए पीछे-पीछे भागना पड़ता है । उसे कई बार खेल के क्रम का भी निर्धारण करना पड़ता है ।

मलेशिया

वान, तू, जुम

आयु: छः वर्ष से अधिक। खिलाड़ियों की संख्या: दो। घर में खेलें या मैदान में। किसी साज-सामान की जरूरत नहीं।

दो खिलाड़ी एक-दूसरे की तरफ मुंह करके खड़े होते हैं और अपने दोनों हाथों को पीठ के पीछे रखते हैं।

दोनों एक साथ कहते हैं: '**वान तू जुम**'।

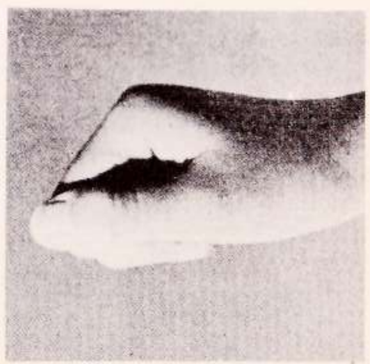
जैसे ही वे तेजी से एक साथ 'जुम' कहते हैं वैसे ही दोनों अपना एक हाथ आगे की ओर बढ़ाते हैं और हाथों से ये चिह्न बनाते हैं:।

पंछी: पांचों अंगुलियों को एक साथ मिलाकर हाथ को नीचे की ओर ऐसे रखना जैसे पंछी का मुंह हो।

चट्टान: मुट्ठी को बंद करना जैसे मुक्केबाज का घूंसा हो।



पंछी



चट्टान

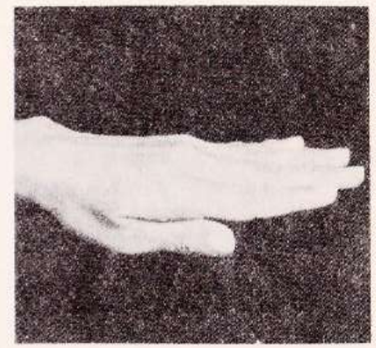
पिस्तौल: अंगूठे और उसके साथ वाली अंगुली को खोलना और बाकी तीन अंगुलियों को बंद रखना।

तख्ता: हाथ को खोल कर बिल्कुल सीधा रखना। ऐसा करते समय अंगुलियां मिली रहती हैं और हथेली वाला हिस्सा नीचे की ओर रहता है।

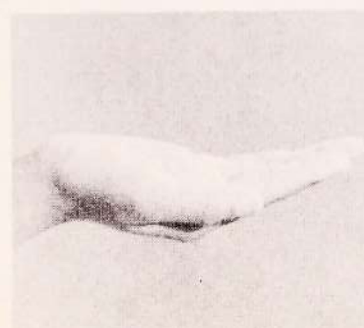
जल: हथेली वाले हिस्से को ऊपर की ओर रखना जैसे उसमें कुछ पानी रखे हुए हों।



पिस्तौल



तख्ता



जल

हार-जीत का फैसला इस प्रकार किया जाता है:

—यदि पंछी पानी पीने की स्थिति में है तो जीत पंछी की हुई ।

—यदि पत्थर पंछी को जख्मी करने की स्थिति में है तो जीत चट्टान (पत्थर) की हुई ।

—यदि चट्टान सामने वाले तख्ते को तोड़ने की स्थिति में है तो जीत चट्टान की हुई ।

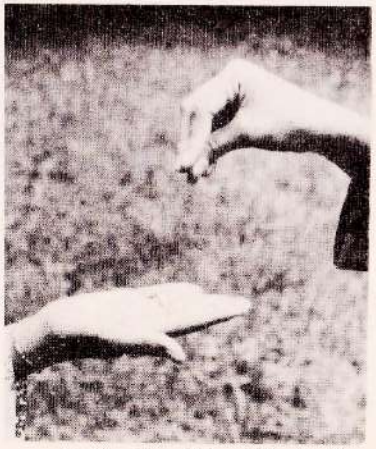
—यदि पिस्तौल पत्थर को तोड़ने कि स्थिति में है तो जीत पिस्तौल की हुई ।

—यदि पिस्तौल तख्ते को तोड़ने की स्थिति में है तो जीत पिस्तौल की हुई ।

—यदि पिस्तौल पंछी को मार सकने की स्थिति में है तो जीत फिर पिस्तौल की हुई ।

—यदि पानी पत्थर को डुबो सकने कि स्थिति में है तो जीत फिर पानी की हुई ।

—यदि पानी पिस्तौल को डुबो सकता है तो जीत फिर पानी की हुई



पानी और पंछी: पंछी की जीत



तख्ता और चट्टान: चट्टान की जीत

—यदि तख्ता पानी में तैर सकने की स्थिति में है तो जीत तख्ते की हुई ।

—यदि तख्ता पंछी को जख्मी करने की स्थिति में है तो जीत फिर तख्ते की हुई ।

यदि दोनों खिलाड़ी एक समान चिह्न बनाते हैं तो खेल नये सिरे से शुरू किया जाता है और इसी प्रकार हार-जीत के आधार पर आगे के खेल खेले जाते हैं ।



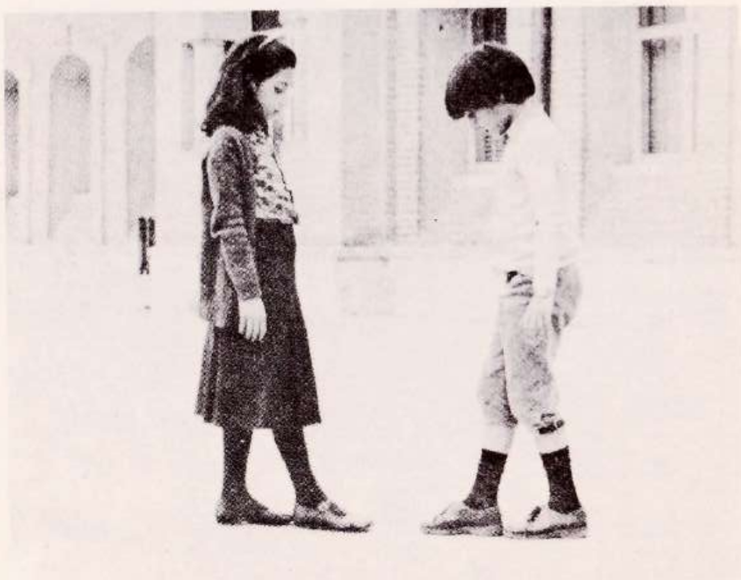
पंछी और पिस्तौल: पिस्तौल की जीत

ईरान

दि वालनट (अखरोट)

आयु: पांच वर्ष से अधिक । खिलाड़ियों की संख्या: दो । घर में खेलें या मैदान में । किसी विशेष साज-सामान की जरुरत नहीं ।

दो खिलाड़ी एक-दूसरे के सामने खड़े होते हैं । फासला केवल ३-४ मीटर (९ से १२ फुट तक) का होता है । एक खिलाड़ी खेल शुरु करता है । वह अपना बांया पांव दायें पांव के आगे रखता है । उसके बायें पांव की एड़ी दायें पैर के अंगूठे के साथ मिली होती है । जैसे ही वह पांव मिलाता है वैसे ही वह जोर से कहता है: 'वालनट' (अखरोट)



ईरानी बच्चे 'वालनट' खेल खेलते हुए

दूसरा खिलाड़ी भी उसी प्रकार अपने बायें पैर को दायें पैर के आगे रखता है । उनके बायें पांव की एड़ी भी दायें पांव के अंगूठे के साथ मिली रहती है । जैसे ही वह दोनों पांव मिलाता है वैसे ही जोर से कहता है 'इसे तोड़ो' (क्रैक इट) ।

उसके बाद पहले वाला खिलाड़ी अपने दायें पैर को बायें पैर के आगे रखता है और उसके दायें पैर की एड़ी बायें पैर के अंगूठे के साथ जुड़ जाती है । जैसे ही वह यह पूरा कर लेता है वह फिर कहता है 'वालनट' (अखरोट) ।

उसके बाद दूसरा खिलाड़ी भी अपने दायें पांव को बायें पांव के आगे रखता है । अब उसके दायें पांव की एड़ी बायें पैर के अंगूठे के साथ मिल जाती है । जैसे ही वह अपना पांव ठीक ढंग से रख लेता है वह फिर कहता है 'इसे तोड़ो' (क्रैक इट) ।



इस बाजी में जीत लड़के की हुई

इसी क्रम से खेल चलता रहता है । दोनों खिलाड़ी धीरे-धीरे एक दूसरे के पास आते-जाते हैं ।

अंत में जब कोई खिलाड़ी सारी दूरी पार कर लेता है और खाली स्थान कम होने के कारण उसका पैर दूसरे खिलाड़ी के पैर के ऊपर चढ़ जाता है तो उसे जीता हुआ मान लिया जाता है ।

जीते हुए खिलाड़ी को कप्तान (या नेता) माना जाता है । अन्य तरीके: जीता हुआ खिलाड़ी फिर नये सिरे से दूसरी पारी की शुरुआत कर सकता है ।

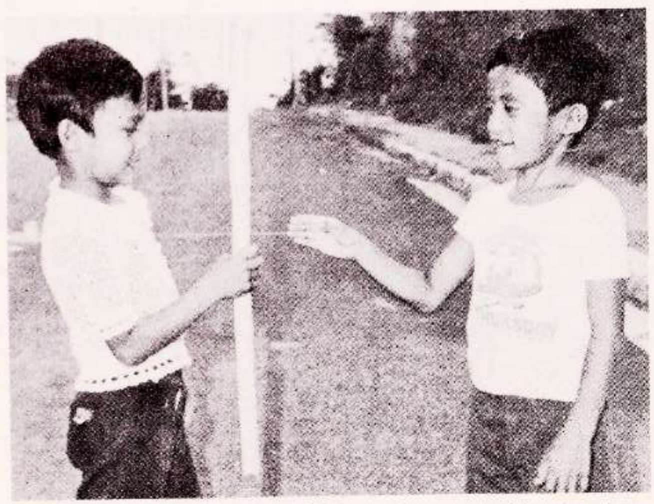
फिलिपाइन्स

सुकातन

आयु: पांच वर्ष से अधिक । खिलाड़ियों की संख्या: दो । घर में खेलें या मैदान में । साज-सामान: केवल एक लाठी की जरूरत होती है जिसकी लंबाई १ मीटर (लगभग ३ फुट) होती है । यह खेल साफ्टबाल के बल्ले से भी खेला जा सकता है ।

दो टीमों के कप्तान या दो खिलाड़ी एक-दूसरे की ओर मुँह करके खड़े होते हैं । एक के हाथ में लंबी छड़ी होती है ।

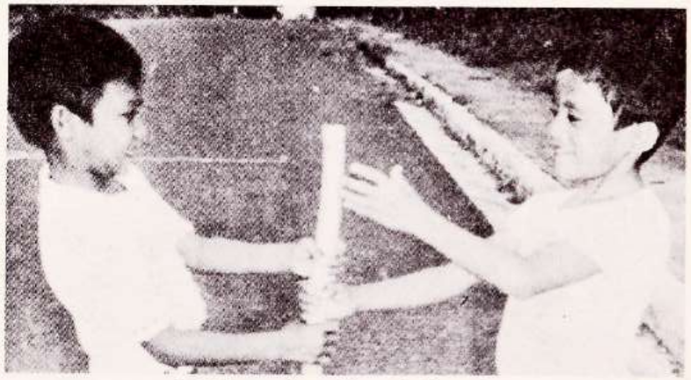
जिस स्थान से पहला खिलाड़ी लकड़ी को पकड़ता है वह स्थान खेल का केंद्र बन जाता है । दूसरा खिलाड़ी उसके हाथ से ऊपर अपना हाथ रखता है । हाथ से हाथ मिलना जरूरी होता है ।



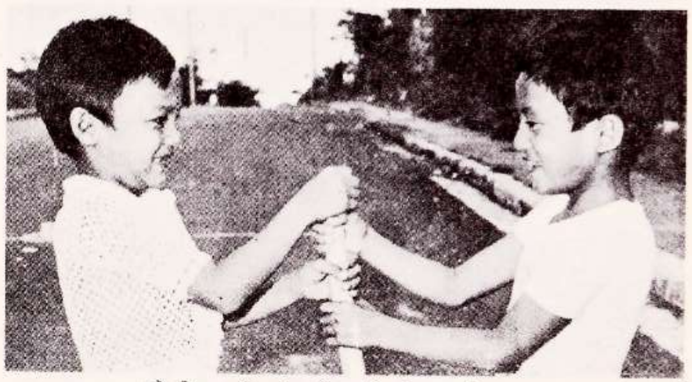
फिलिपाइन्स के खिलाड़ी सुकातन खेल खेलते हुए

उसके बाद पहले वाला खिलाड़ी अपने दूसरे हाथ को ठीक अपने प्रतिद्वंद्वी के हाथ के ऊपर रख देता है । यह सिलसिला इसी तरह चलता रहता है । अंत में जिस खिलाड़ी का हाथ छड़ी के अंत तक पहुंचता है वह जीता हुआ मान लिया जाता है ।

यदि इस खेल को साफ्टबाल के बल्ले से शुरु करें तो विजयी खिलाड़ी यह तय करता है कि वह पहले मैदान में रहेगा या बल्लेबाजी करेगा ।



दोनों खिलाड़ी बारी-बारी से छड़ी पर हाथ रखते हुए



जो खिलाड़ी अंत में छड़ी के ऊपरी भाग तक पहुंचता है वही विजेता माना जाता है ।

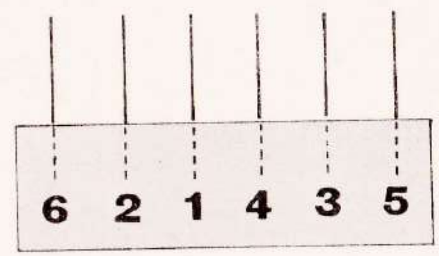
श्रीलंका

सही अंकः बताओ तो जाने

आयुः पांच वर्ष से अधिक । खिलाड़ियों की संख्याः अधिक से अधिक दस । घर में खेलें या मैदान में । साज-सामानः केवल एक चाक या कलम ।

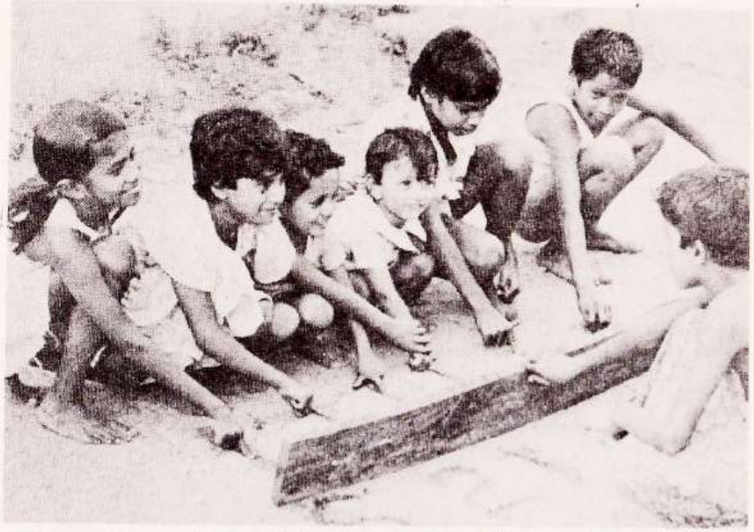
पहले एक खिलाड़ी खेल में भाग लेने वालों की गिनती करता है । उसके बाद खिलाड़ी जमीन पर अंक लिखना शुरु कर देता है । जितने खिलाड़ी भाग ले रहे होते हैं उसे उतने अंक लिखने होते हैं । लेकिन वह अंक सीधे क्रम से नहीं लिखता । अंकों को लिख लेने के बाद वह उन पर लंबी रेखाएं खींचता है । इन रेखाओं की लंबाई १५ सेंटीमीटर (६ इंच) होती है ।

खिलाड़ियों से छिपा कर लिखे गये अंक



अंक लिखे जाने के बाद उनको एक मामूली कागज से ढंक दिंया जाता है । खिलाड़ियों को केवल रेखाएं ही दिखाई देती हैं । इसके बाद उन्हें अपनी-अपनी रेखा चुनने को कहा जाता है ।

हरेक खिलाड़ी को यह बताना होता है कि वह जिस रेखा के आगे बैठा है वहां पर कौन-सा अंक लिखा हुआ है ।



श्रीलंका के खिलाड़ी अपनी-अपनी रेखा के सामने बैठे हुए



उन्हें यह बताना है कि किस रेखा के आगे ६ का अंक लिखा है

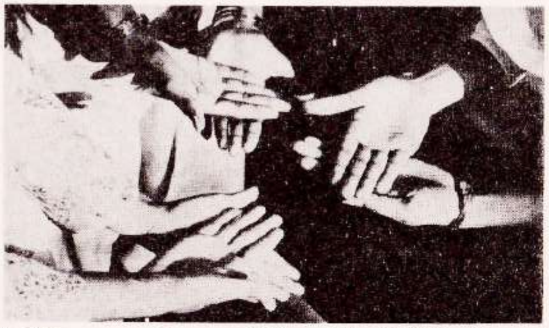
पाकिस्तान

ऊपर-नीचे (उलटा-सीधा)

आयु: पांच वर्ष से अधिक । खिलाड़ियों की संख्या: तीन । घर में खेलें या मैदान में । साज-सामान: कुछ भी नहीं ।

तीन खिलाड़ी एक-दूसरे का हाथ पकड़ कर मिल-जुलकर घेरा-सा बना लेते हैं । थोड़ी देर गीत गाते हैं । फिर संकेत मिलते ही अपने दोनों हाथों को एक दूसरे के ऊपर रखते हैं । उन्हें इस बात की छूट रहती है कि बायें हाथ पर अपना दायां हाथ किस रूप में रखें । चाहें तो उलटा-सीधा हाथ रखें, चाहें तो हथेली के ऊपर यों रखें जैसे दोनों की हथेलियां ऊपर हों । यदि कोई दो खिलाड़ी एक समान हाथ रखते हैं तो तीसरे को विजेता मान लिया जाता है । यदि संयोगवश सभी खिलाड़ी एक समान हाथ रखते हैं तो खेल को नये सिरे से शुरू किया जाता है ।

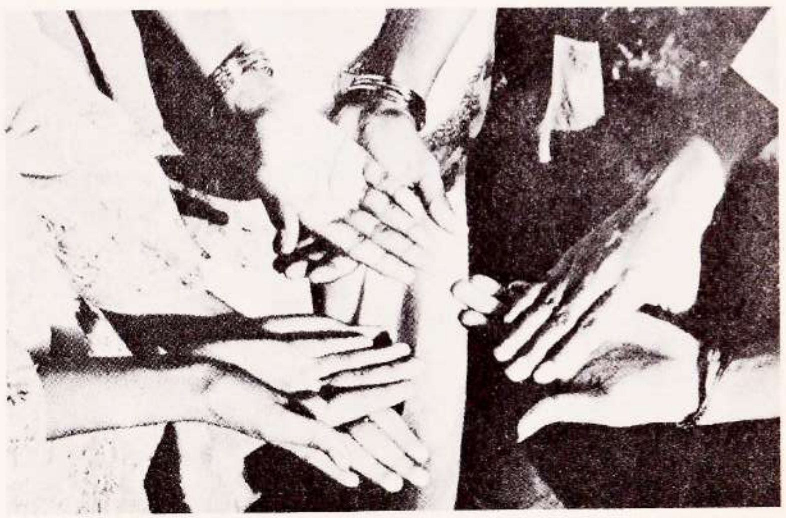
पाकिस्तान के खिलाड़ी उलटा-सीधा खेल खेलते हुए



तीनों खिलाड़ियों ने एक तरह से हाथ रखें हैं । क्योंकि तीनों के दायें हाथ की हथेलियां ऊपर हैं



तीनों खिलाड़ियों की हथेलियां नीचे की ओर हैं



दो खिलाड़ियों ने एक तरह से हाथ रखे हैं इसलिए तीसरे को (दायीं ओर) जिसके दायें हाथ की हथेली नीचे की ओर है, विजेता माना जायेगा

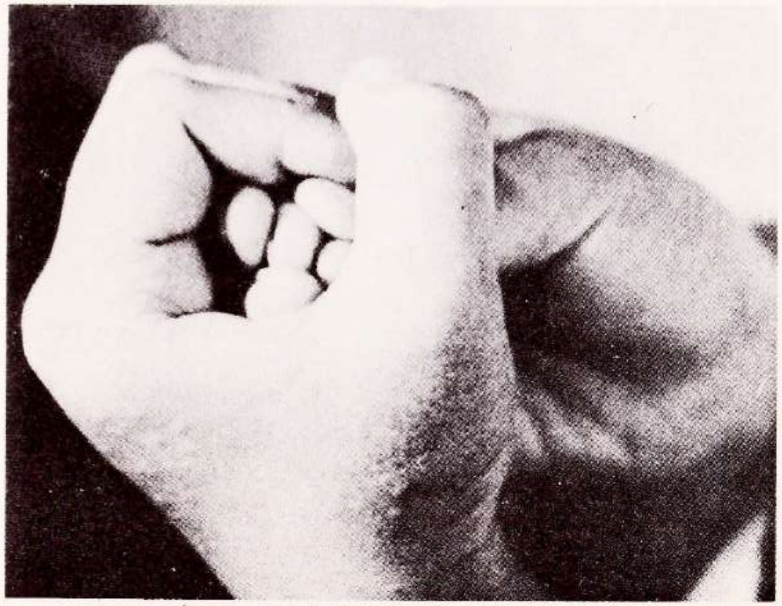
बर्मा

लेक शी, खेक तोह

(बड़ी अंगुली, छोटी अंगुली)

आयु: पांच वर्ष से अधिक। खिलाड़ियों की संख्या: तीन से छः तक। घर में खेलें या मैदान में। किसी साज-सामान की जरुरत नहीं।

एक खिलाड़ी अपने दायें हाथ की पांचों अंगुलियों को मिलाता है। उसके बाद वह उन्हें अपने बायें हाथ की मुट्ठी में इस तरह बंद करता है जिससे कि केवल अंगुलियों का अगला भाग ही दिखायी दे।



दायें हाथ की पांचों अंगुलियां बायीं मुट्ठी में बंद हैं

वह और उसके साथी खिलाड़ी हथेली के बीच में अंगूठे के साथ वाली अंगुली रखते हैं ।

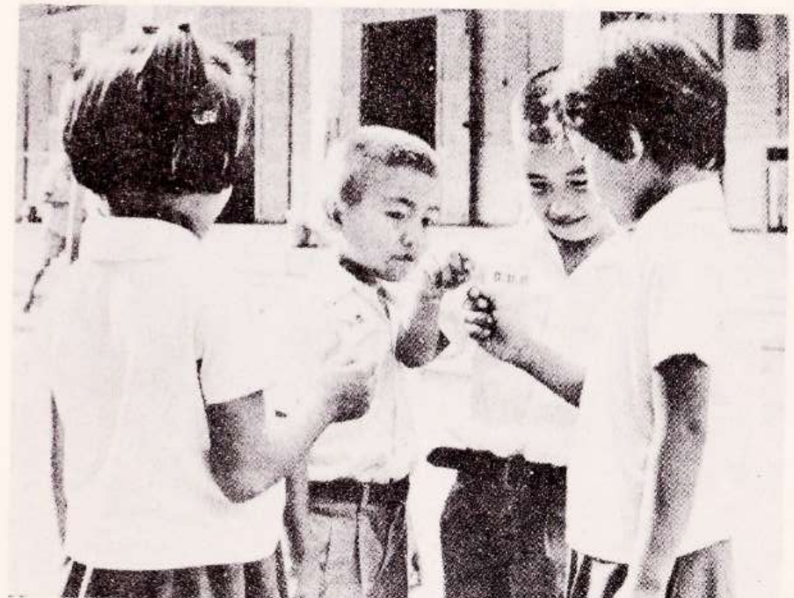
उसके बाद सभी खिलाड़ी मिलकर कहते हैं 'रम, रम, रिप' । जैसे ही 'रिप' कहा जाता है खिलाड़ी अपनी-अपनी अंगुलियां हटाते हैं । खिलाड़ी की कोशिश यही रहती है कि वह जल्दी से जल्दी किसी की अंगुली को पकड़ ले ।

जिस खिलाड़ी की अंगुली पकड़ी जाती है वह हारा हुआ माना जाता है ।

यदि इस कोशिश में एक से अधिक अंगुलियां पकड़ ली जाती हैं तो खेल को नये सिरे से शुरु किया जाता है ।

थाईलैंड
माई सन माइ यो

आयु: पांच वर्ष से अधिक । खिलाड़ियों की संख्या छः तक हो सकती है । घर में खेलें या मैदान में । साज-सामान छोटे-छोटे आकार के कुछ तिनके ।



थाईलैंड के बच्चे 'माई सन माई यो' खेल खेलते हुए

एक खिलाड़ी खेल में भाग लेने वाले खिलाड़ियों की संख्या गिनता है ।

उसके बाद वह उतनी ही संख्या में छोटे-बड़े आकार के तिनके इकट्ठे करता है ।

दूसरे खिलाड़ियों की निगाह से बचकर वह उन तिनकों को अपनी

मुट्ठी में बंद कर लेता है । तिनकों का केवल एक सिरा ही मुट्ठी से बाहर दिखायी देता है । खिलाड़ी उन तिनकों को इस होशियारी से पकड़ता है कि बड़े वाला तिनका छोटा दिखायी दे और छोटे वाला बड़ा ।

उसके बाद वह दूसरे खिलाड़ियों को सब से छोटा तिनका निकालने को कहता है ।

बारी बारी से सब खिलाड़ी एक-एक तिनका उठाते हैं ।

उसके बाद सभी खिलाड़ी उन तिनकों की लंबाई का माप करते हैं । और यह पता लगाते हैं कि किस खिलाड़ी के पास सब से छोटा तिनका है ।

जिस खिलाड़ी के पास सबसे छोटा तिनका होता है वह जीत जाता है ।

अन्य उपयोग: किसी खेल में कैचर (पकड़ने वाला) अथवा क्रम निर्धारण के लिए भी इस खेल का उपयोग किया जा सकता है ।

जापान

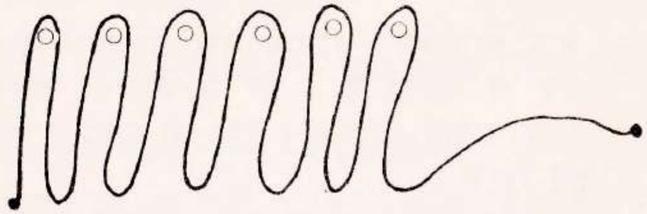
नवा कुजी (रस्सी—पहेली)

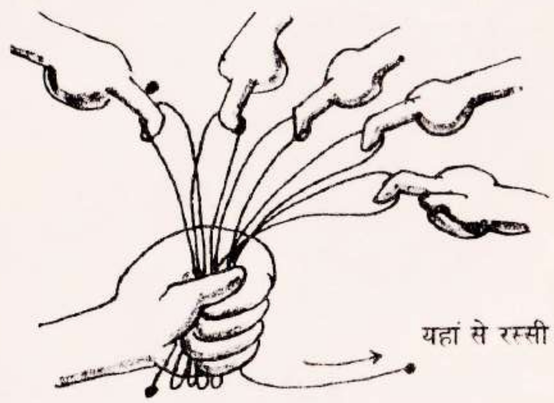
आयु: सात वर्ष से अधिक । खिलाड़ियों की संख्या: छ: तक हो सकती है । घर में खेलें या मैदान में । साज-सामान: केवल एक लंबी-सी रस्सी या मोटे धागे का टुकड़ा ।



जापानी खिलाड़ी अंगुली से रस्सी का एक सिरा थामे हुए

एक खिलाड़ी खेल में भाग लेने वालों की गिनती करता है । इस खिलाड़ी के पास रस्सी या मोटे धागे का एक लंबा टुकड़ा होता है । वह रस्सी का एक काफी बड़ा हिस्सा बाहर निकाल देता है । उसके बाद वह बची हुई रस्सी से उतने ही भाग बनाता है जितने खिलाड़ी खेल में भाग ले रहे होते हैं ।





उसके बाद वह रस्सी को बायीं मुट्ठी में बंद कर लेता है । रस्सी के छोटे मोड़ मुट्ठी के नीचे होते हैं और बड़े मोड़ मुट्ठी के ऊपर । वह इनको इस होशियारी के साथ पकड़ता है कि किसी को यह पता नहीं चल पाता कि उसका पहला मोड़ कौन-सा है ।

खेल में हिस्सा लेने वाले दूसरे खिलाड़ी रस्सी के एक-एक मोड़ में अपने दायें हाथ की पहली अंगुली फंसा लेते हैं ।

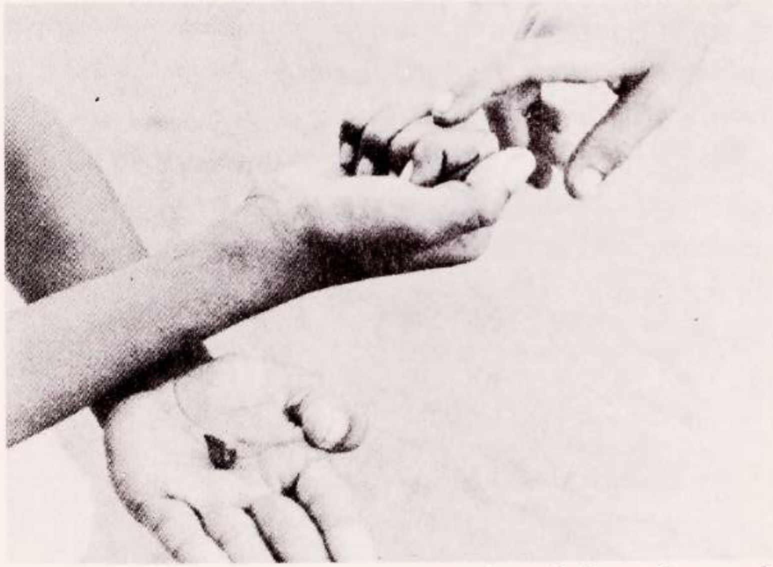
जिस खिलाड़ी के बायें हाथ की मुट्ठी में रस्सी के ये मोड़ पकड़े होते हैं वह धीरे-धीरे दायें हाथ से रस्सी के एक भाग को खींचता है । जैसे ही वह रस्सी को धीरे-धीरे खींचता है रस्सी का एक भाग छोटा होता जाता है । इससे यह पता चल जाता है कि पहले भाग में किस खिलाड़ी की अंगुली है । वह खिलाड़ी जीता हुआ मान लिया जाता है । अगली बाजी वही शुरु करता है । इसके बाद दूसरे और तीसरे स्थान वाले खिलाड़ियों की पहचान कर ली जाती है ।

कौन-से खिलाड़ी को कौन-सा स्थान प्राप्त हुआ यह तय कर लिये जाने के बाद रस्सी के सारे मोड खत्म हो जाते हैं और रस्सी फिर अपने असली रूप में आ जाती है । आगे का खेल कौन शुरु करेगा यह इसी से तय कर लिया जाता है ।

श्रीलंका

मेरी मुट्ठी में क्या है

आयु: चार वर्ष से अधिक। खिलाड़ियों की संख्या: दो। घर में खेलें या मैदान में। साज-सामान: दो मामूली-सी चीजें।



इस बंद मुट्ठी में क्या हो सकता है

एक खिलाड़ी दो मामूली-सी चीजें उठाता है। उदाहरण के लिए मान लीजिए कि वह एक कंकर और एक फूल उठाता है।

वह खिलाड़ी दोनों हाथों को पीठ के पीछे ले जाता है। दोनों वस्तुओं को इधर-उधर करता है। सामने वाले खिलाड़ी को कुछ पता नहीं होता कि उसके किस हाथ में कौन-सी वस्तु है। फिर वह अपने दोनों हाथों को एक-दूसरे के ऊपर रख देता है।

सामने वाले खिलाड़ी को यह अनुमान लगाना होता है कि उसके किस हाथ में कौन-सी वस्तु है। वह उसकी मुट्ठी पर अपनी अंगुली रखकर यह कहता है कि इस हाथ में फूल है।

यदि उसका अनुमान सही निकलता है तो आगे की बाजी दूसरा खिलाड़ी शुरू करता है।

यदि उसका अनुमान गलत निकलता है तो पहले वाला खिलाड़ी नये सिरे से खेल शुरू करता है।



श्रीलंका के खिलाड़ी 'मेरी मुट्ठी में क्या है' खेल खेलते हुए

फिलिपाइन्स
मनुहान

आयु: पांच वर्ष से अधिक। इसमें चाहे जितने खिलाड़ी हिस्सा ले सकते हैं। घर में खेलें या मैदान में। साज-सामान: पत्थर, ठिप्पा या सिक्का जिससे हर खिलाड़ी 'पमातो' करता है।



फिलिपाइन्स के खिलाड़ी 'पमातो' फेंकते हुए

एक खिलाड़ी दो समानांतर रेखायें खींचता है। इन रेखाओं की दूरी ६ मीटर (१८ फुट) होती है।

सभी खिलाड़ी एक लाइन में खड़े हो जाते हैं। सभी बारी-बारी से सामने वाली रेखा पर पमातो फेंकते हैं।

जिस खिलाड़ी का पमातो (ठिप्पा या सिक्का) सामने वाली रेखा से सब से अधिक दूर होता है वह खिलाड़ी हारा हुआ माना जाता है।

उसके बाद सब खिलाड़ी भागते हैं और हारा हुआ खिलाड़ी उनको पकड़ने के लिए पीछे-पीछे भागता है। इसे स्थानीय भाषा में 'तया' भी कहा जाता है।



किस खिलाड़ी का ठिप्पा या सिक्का रेखा से सब से दूर है इसका फैसला करते हुए

अफगानिस्तान

अताले-ताल

आयु: पांच वर्ष से अधिक । खिलाड़ियों की संख्या: अधिक से अधिक दस हो सकती है । घर में खेलें या मैदान में । किसी साज-सामान की जरूरत नहीं ।

इस खेल में हिस्सा लेने वाले सभी खिलाड़ी घेरा बनाकर बैठते हैं । इनमें से एक खिलाड़ी लय के साथ गीत गाता है ।

यह खिलाड़ी घेरे के चारों ओर घूमता है और हर खिलाड़ी के कंधे पर हाथ रखता है । इस गीत के १२ हिस्से होते हैं जिनका वह एक-एक करके उच्चारण करता है ।

जिस खिलाड़ी पर गीत का अंत होता है उसे तुरंत खड़ा होना पड़ता है । इसका अंतिम अंश है 'टू बार खेज़' (अर्थात् खड़े हो जाओ) । इस खिलाड़ी को नेता मान लिया जाता है ।

यही खिलाड़ी खेल को नये सिरे से शुरू करता है ।

खेल का कम तय करने के लिए गीत नये सिरे से शुरू किया जाता है ।

अताले-ताल, तोताले-ताल, पंजा पेचेमाने शाकार,
शाकारद दार खेबाब बाऊद,
पाया काश पार खाक बाऊद
आये । बीबी शादी, अस्प हारा कोजा बस्ती,
जय जय गोंडोम,
बा रिशे तो मे खादूम,
जाघन कोलाघन, डो अरदासत, बेयाबान,
कोजाक पाए, टू बार खेज़,

इसका अर्थ इस प्रकार है:

बच्चा सो रहा है
बच्चे के पांव गंदे हैं
आओ छोटे बंदरों, तुम घोडों को कहां छोड़ आये हो
वहीं गेहूं के खेत के आसपास
मुझे तुम्हारी दाढ़ी पर हंसी आ रही है,
कौए मैदान,
छोटे पांव और तुम उठो ।

२—कल्पनाशील खेल

नेपाल	माच्छा माच्छा भियागुतो (मछली और मेंढक)
पाकिस्तान	बुढ़िया रानी, बुढ़िया रानी
थाईलैंड	खी तो क्लांगना (छछूंदर और चारागाह)
इंडोनेशिया	बी ओबियान (शकरकंद बेचने वाला)
ईरान	अंकल चेन मेकर
सिंगापुर	हू वाक्ड पास्ट (सामने से कौन गुजरा)
बांग्लादेश	काना माच्छी (अंधा व्यक्ति और मक्खियां)
बर्मा	न्यांगबिंता से (बरगद का पेड़ और भूत)
थाईलैंड	का फाओ खाई (कौवा रानी के अंडे)
नेपाल	पासालाला पूसालाला (बताओ तो जाने)

नेपाल

माच्छा माच्छा भियागुतो
(मछली और मेंढक)

आयु: सात वर्ष से अधिक । खिलाड़ियों की संख्या: दो या दो-दो खिलाड़ियों की कई टोलियां । घर में खेलें या मैदान में । किसी साज-सामान की जरूरत नहीं ।

उद्देश्य: माच्छा (मछली) कौन पकड़ेगा ?



नेपाली बच्चे माच्छा माच्छा भियागुतो खेलते हुए

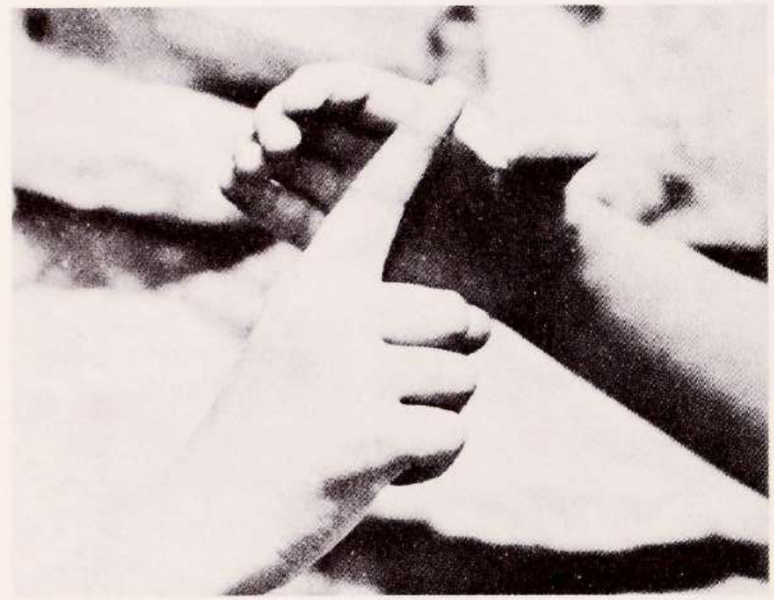
कैसे खेलें

भाग-एक:

एक खिलाड़ी चुनौती देता है । पहली अंगुली से मछली का चिह्न

बनाता है और अंगूठे से मेंढक का चिह्न बनाता है । दूसरा खिलाड़ी उसकी चुनौती को स्वीकार करता है । पहला खिलाड़ी हाथ ऊंचे करता है । अंगूठे के साथ वाली अंगुली को इधर-उधर घुमाता है और माच्छा माच्छा कहता है ।

दूसरा खिलाड़ी उसकी अंगुली को पकड़ने की कोशिश करता है ।



खिलाड़ी माच्छा को पकड़ने की कोशिश में

जैसे ही पकड़ने वाला खिलाड़ी उसकी अंगुली के पास अपना हाथ ले जाता है चुनौती देने वाला खिलाड़ी अंगुली बदल देता है । कभी वह अंगूठे को आगे कर देता है, कभी दूसरी अंगुली को ।

यदि सचमुच पकड़ने वाला खिलाड़ी माच्छा को पकड़ लेता है,तो चुनौती देने वाला हार जाता है और उसे दंड मिलता है (देखिए भाग दो) ।

यदि पकड़ने वाला खिलाड़ी माच्छा की बजाय भियागुतो (मेंढक) को पकड़ लेता है तो वह हार जाता है । उसके बाद दूसरे खिलाड़ी को अवसर मिलता है ।



पकड़ने वाले खिलाड़ी द्वारा माच्छा को पकड़ लिया गया है



चुनौती देने वाला खिलाड़ी झट से अंगुली को बदल देता है । माच्छा (मछली) की बजाय अंगूठे यानि भियागुतो (मेंढक) को आगे कर देता है



पकड़ने वाले खिलाड़ी ने भियागुतो (मेंढक) को पकड़ लिया है

भाग-दो:

पकड़ने वाला खिलाड़ी निम्नलिखित दंड में से कोई भी दे सकता है :

—वह उस से सुई धागा मंगवा सकता है ।

—वह उस से चावल पीसने वाली खरल मंगवा सकता है ।

हारे हुए खिलाड़ी को जीते हुए खिलाड़ी के आदेश का पालन करना पड़ता है ।

दंड नं० १ :

सुई धागा किसलिए ?

सुई: पकड़ने वाला खिलाड़ी हारे हुए खिलाड़ी के अंगूठे की साथ वाली अंगुली को अपनी मुट्ठी में दबोच लेता है जैसे उसे सुई चुभोयी जा रही हो ।

धागा: पकड़ने वाला खिलाड़ी हारे हुए खिलाड़ी की पहली अंगुली को दोनों हथेलियों के बीच में रखकर इस प्रकार रगड़ता है जैसे कि वह रस्सी बट रहा हो ।

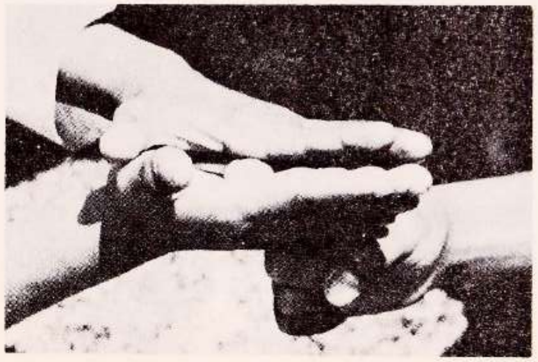
दंड नं० २:

आटा पीसने की चक्की : जीता हुआ खिलाड़ी हारे हुए खिलाड़ी की पहली अंगुली को अपनी बायीं मुट्ठी में जोर से दबोच लेता है और उसके बाद अपने दायें हाथ को ऊपर रख देता है जैसे चक्की से उसे पीसा जा रहा हो ।

चावल पीसने की खरल: जीता हुआ खिलाड़ी हारे हुए खिलाड़ी की

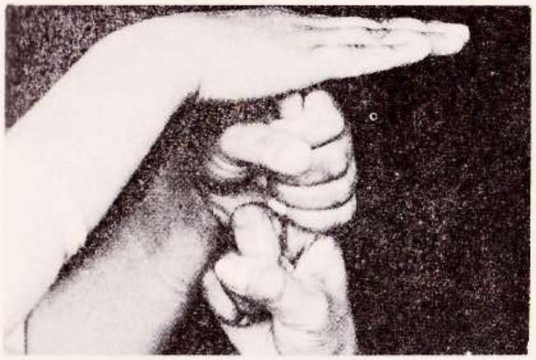


सुई

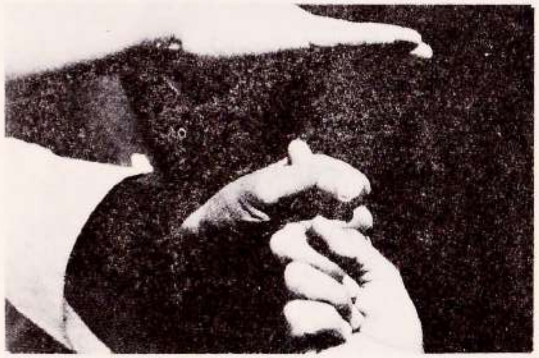


धागा

पहली अंगुली को बायीं मुट्ठी में जोर से बंद कर लेता है और अपने दायें हाथ की हथेली से उसको मारता है, ठीक वैसे जैसे हथौड़ा मारा जा रहा हो ।



आटा पीसने की चक्की



चावल पीसने की चक्की

पाकिस्तान

बुढ़िया रानी, बुढ़िया रानी

आयु: पांच वर्ष से अधिक। खिलाड़ियों की संख्या: तीन से सात तक। घर में खेलें या मैदान में। किसी साज-सामान की जरूरत नहीं।

उद्देश्य: बूढ़ी औरत द्वारा खिलाड़ियों को पकड़ना।



पाकिस्तान के बच्चे 'बुढ़िया रानी, बुढ़िया रानी' खेल में बुढ़िया के सिर पर हाथ से मीनार-सी बनाते हुए.

कैसे खेलें

एक खिलाड़ी को, भले ही वह लड़का हो या लड़की, बुढ़िया बनने को कहा जाता है।

बाकी के खिलाड़ी घेरा बनाकर उसके सामने बैठ जाते हैं। उस घेरे के बीचोंबीच बुढ़िया बैठी रहती है।

बाकी खिलाड़ी खेल का क्रम तय करते हैं।

यदि खेल में हिस्सा लेने वाले चार खिलाड़ी घेरे में बैठे हों तो एक खिलाड़ी उठकर बुढ़िया के सिर पर अपनी एक मुट्ठी बंद करके रख देता है।

इसी प्रकार तीसरा खिलाड़ी दूसरे खिलाड़ी की मुट्ठी के ऊपर अपनी मुट्ठी रख देता है। चौथा खिलाड़ी तीसरे खिलाड़ी की मुट्ठी पर अपनी मुट्ठी रख देता है।

उसके बाद पहला खिलाड़ी अपने दूसरे हाथ की मुट्ठी को चौथे खिलाड़ी की मुट्ठी पर रख देता है। इसी क्रम से दूसरा, तीसरा और चौथा खिलाड़ी मुट्ठी रखता जाता है।

इस प्रकार जब सारे खिलाड़ी अपने दोनों हाथों की मुट्ठियां बुढ़िया के सिर के ऊपर रख देते हैं तो वह एक मीनार-सी बन जाती है। फिर पहले वाला खिलाड़ी बुढ़िया से पूछता है :

बोलो बोलो बुढ़िया मां,
क्या सिर पर बहुत भार आन पड़ा है?

बुढ़िया भी उसी लय में कहती है

एक हटा लो बाकी ठीक है।

इसके बाद जिस खिलाड़ी की मुट्ठी सब से ऊपर होती है वह अपनी मुट्ठी को हटा लेता है।

फिर दूसरा खिलाड़ी उसी लय में पूछता है

बोलो बोलो बुढ़िया मां,
क्या सिर पर बहुत भार आन पड़ा है?

बुढ़िया नाटकीय ढंग से कहती है

एक हटा लो बाकी ठीक है।

इस तरह सबसे ऊपर वाली मुट्ठी फिर हटा ली जाती है।

बारी-बारी से सभी खिलाड़ी बुढ़िया से यही सवाल करते हैं और हर बार बुढ़िया एक ही जवाब देती है । एक-एक करके सब मुट्ठियां वहां से हटा ली जाती हैं ।



बुढ़िया के सिर से एक-एक करके मुट्ठी हटायी जा रही है

जब तक सारी मुट्ठियां बुढ़िया के सिर से हटा नहीं ली जातीं तब तक यह सिलसिला चलता रहता है ।

जैसे ही आखिरी मुट्ठी हटायी जाती है बुढ़िया झट से खड़ी हो जाती है और जोर से कहती है

अब बच्चों तुम होशियार हो जाओ, आज मैं तुम्हें एक सबक सिखाऊंगी ।

जैसे ही बुढ़िया अपना यह वाक्य पूरा करती है वैसे ही सब बच्चे इधर-उधर बिखर जाते हैं । बुढ़िया उन खिलाड़ियों का पीछा करती है । अब वह बुढ़िया के रूप में नहीं बल्कि साधारण खिलाड़ियों की तरह इधर से उधर भागती फिरती है ।

वह किसी एक खिलाड़ी को पकड़ने की कोशिश करती है ।

जिस खिलाड़ी को वह बुढ़िया पकड़ लेती है उसे (बुढ़िया अम्मा) बनना पड़ता है और इस प्रकार खेल नये सिरे से शुरू कर दिया जाता है ।



बुढ़िया (दादी अम्मा) दूसरे खिलाड़ियों को पकड़ने की कोशिश में

थाईलैंड

खी तो क्लांग ना
(छछूंदर और चारागाह)

आयु: पांच वर्ष से अधिक । खिलाड़ियों की संख्या: चार या पांच । घर में खेलें या मैदान में । साज-सामान : कंकर का छोटा टुकड़ा, ठिप्पा या कागज का छोटा टुकड़ा जिस पर तुकबंदी की जा सके ।

उद्देश्य: छछूंदर के लिए यह ढूंढना कि उसकी वस्तु किसने छिपा रखी है ।



थाईलैंड के खिलाडी 'खी तो क्लांग ना' खेल खेलते हुए, 'छछूंदर' बीच में

कैसे खेलें

सब खिलाड़ी मिलकर एक छछूंदर का चुनाव करते हैं ।

उस छछूंदर को बीच में बिठा कर बाकी सब खिलाड़ी घेरा बना लेते हैं ।

छछूंदर आगे की ओर झुक जाता है और माथा जमीन पर रख लेता है । वह अपने एक हाथ या दोनों हाथों से अपनी आंखें भी बंद कर लेता है ।

दूसरे खिलाड़ी अपना-अपना हाथ उसकी पीठ पर रख लेते हैं । हथेली वाला हिस्सा ऊपर की ओर रहता है ।

इनमें से एक खिलाड़ी अपने हाथ में छोटा-सा कंकर, ठिप्पा, सिक्का या कागज का टुकड़ा रखता है । इसे वह अपने अंगूठे और पहली अंगुली से पकड़ लेता है ।

उसके बाद वह लय के साथ यह गीत गाता है :

चूहा (या छछूंदर) बिल में घुसा है
छिपकली चिल्ला रही है
दादी को ठंड लग रही है
पता नहीं तू कहां छिप गया है ।
वह गया, वह गया, वह गया,
पता नहीं तू कहां छिप गया है ।

इसके बाद वह उस वस्तु को एक-एक खिलाड़ी के पास रखता जाता है । वह एक हाथ से दूसरे हाथ, दूसरे हाथ से तीसरे हाथ तक पहुंचती है । और जैसे ही गीत खत्म होता है वह उस वस्तु को उसी हाथ में रख देता है ।

जिस खिलाड़ी के पास वस्तु पहुंचती है वह झट से मुट्ठी बंद कर लेता है । उसके बाद बाकी खिलाड़ी भी अपनी-अपनी मुट्ठियां बंद कर लेते हैं । जैसे ही गीत समाप्त होता है सारी मुट्ठियां बंद हो जाती हैं । यह पता करना बहुत मुश्किल हो जाता है कि वह वस्तु किस

मुट्ठी में है ।

गीत खत्म होने के बाद चूहा (छछूंदर) बना खिलाड़ी उठ जाता है और आंखें खोल लेता है ।

सारे खिलाड़ी अपनी मुट्ठियों को जोर से बंद कर लेते हैं और फिर गाने लगते हैं ।

पता नहीं तू कहां छिप गया,
वह गया, वह गया, वह गया
कोई नहीं जानता कि वह कहां गया ।



चूहा (छछूंदर) बना खिलाड़ी अनुमान से कहता है कि वस्तु उस हाथ में है

चूहा बना खिलाड़ी पहले तो सारे खिलाड़ियों की मुट्ठियों को गौर से देखता है और उसके बाद अनुमान से यह संकेत करता है कि वस्तु उस मुट्ठी में है ।

यदि उसका अनुमान सही निकलता है तो उस खिलाड़ी को फिर से चूहा बनना पड़ता है जिसकी मुट्ठी में वह वस्तु निकलती है ।

यदि उसका अनुमान गलत निकलता है तो उसे फिर से चूहा (छछूंदर) बनना पड़ता है ।

यदि तीन बार उस खिलाड़ी का, जो बार-बार चूहा बन रहा है, अनुमान गलत निकलता है तो यह मान लिया जाता है कि यह चूहा तो अंधा है। इसे तो अपने बिल का ही पता नहीं चलता । उस अंधेपन को दूर करने के लिए उसे एक साथ तीन गिलास पानी पीना पड़ता है ।

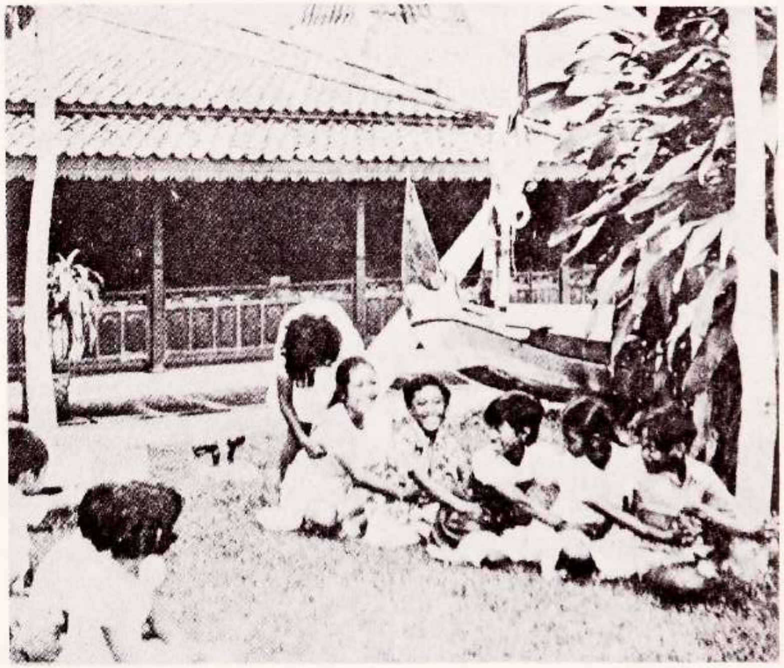
उसके बाद खेल नये सिरे से शुरू किया जाता है और किसी दूसरे खिलाड़ी को चूहा बनने के लिए कहा जाता है ।

इंडोनेशिया

बी-ओबियान (शाकरकंद बेचने वाला)

आयु: पांच वर्ष से अधिक । खिलाड़ियों की संख्या : नौ । ज्यादातर इसमें लड़कियां हिस्सा लेती हैं ।

उद्देश्य: शकरकंद को खोजना, जो वह खरीद कर लाया है ।



इंडोनेशिया के बच्चे बी ओबियान खेल खेलते हुए

कैसे खेलें

एक खिलाड़ी को विक्रेता और दूसरे को खरीददार के रूप में

चुन लिया जाता है ।

बाकी के खिलाड़ी पंक्तिबद्ध रूप में बैठ जाते हैं । उन्हें शकरकंद मान लिया जाता है ।

सब से आगे का खिलाड़ी वृक्ष के तने को अपनी दोनों भुजाओं से पकड़ लेता है । यदि वृक्ष का तना न मिल सके तो किसी बड़ी लकड़ी या दरवाजे से खम्भे का काम लिया जा सकता है ।

उसके बाद सभी खिलाड़ी लाइन बना कर बैठ जाते हैं और अपने हाथों से एक-दूसरे का पेट पकड़ लेते हैं ।



दुकानदार और खरीददार यों खड़ें होते हैं

शकरकंद बेचने वाला खिलाड़ियों के पास जाकर खड़ा हो जाता है ।

उसके बाद खरीददार उस दुकानदार के पास आता है और उनकी बातचीत का सिलसिला यों शुरू होता है :

खरीददार: अजी, क्या कोई घर में है ?
दुकानदार: कौन है ?
खरीददार: मैं हूं ।
दुकानदार: ओह, तो आप हैं, क्या चाहिए आपको ?
खरीददार: मुझे कुछ शकरकंद चाहिए ।
दुकानदार: अभी तो एक पौधा ही उगा है ।

यह जवाब सुनने के बाद खरीददार वहां से चला जाता है ।

कुछ देर के बाद वह खरीददार फिर वापिस आता है और दोनों के बीच फिर उसी तरह से बातचीत का सिलसिला शुरू हो जाता है । इस बार दुकानदार कहता है कि अभी तो दो पौधे ही आये हैं ।

इसी तरह खेल काफी देर तक चलता रहता है और हर बार दुकानदार अपने जवाब में एक पौधा और बढ़ा देता है ।

जब दुकानदार ठीक उतने ही पौधे बताता है जितने कि खिलाड़ी भाग ले रहे होते हैं (उदाहरण के लिए सात खिलाड़ी भाग ले रहे हैं और दुकानदार यह कहता है कि अभी तो सात पौधे ही उगे हैं) तो खरीददार यह कहता है कि मुझे उन्हें खरीदना है ।

उसके बाद वह खरीददार शकरकंद की खोज करना शुरू कर देता है । लाइन में बैठे खिलाड़ियों को वह एक-एक करके हटाना शुरू कर देता है । सबसे पहले उस खिलाड़ी को हटाता है जो सब से पीछे बैठा होता है ।

खरीददार को एक-एक खिलाड़ी को जोर से हटाना होता है ।

उधर खिलाड़ी भी और जोर से अपने साथी को पकड़ते हैं ।

धीरे-धीरे खरीददार सभी खिलाड़ियों को हटा देता है । आखिर में उस खिलाड़ी को भी हटा देता है जो सबसे आगे बैठा होता है और जिसने वृक्ष का तना पकड़ रखा होता है ।

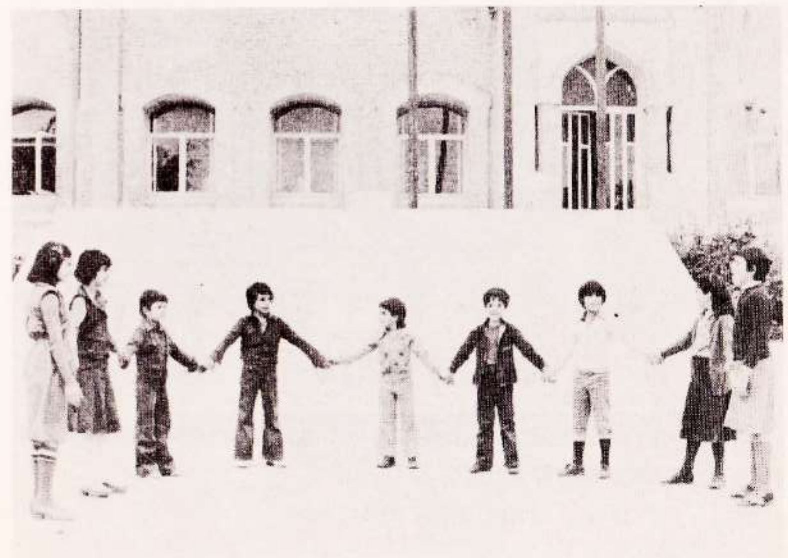
इस खेल का मुख्य उद्देश्य हंसना-हंसाना होता है । इसमें हार-जीत नहीं होती ।

ईरान

अंकल चेन मेकर

आयु: पांच वर्ष से अधिक । खिलाड़ियों की संख्या: चार से लेकर दस तक । घर में खेलें या मैदान में । किसी साज-सामान की जरूरत नहीं ।

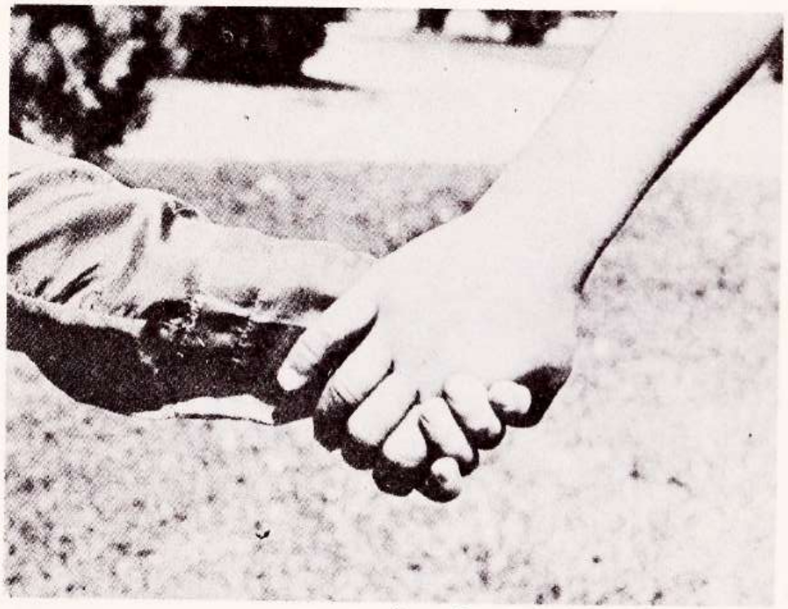
उद्देश्य: जंजीर बनाना और उसे तोड़ना ।



ईरानी खिलाड़ी 'अंकल चेन मेकर' खेल खेलते हुए : जंजीर बनाने वाला चाचा बायीं ओर है और टीम का नायक दायींओर

कैसे खेलें

खिलाड़ी सबसे पहले अपने जंजीर बनाने वाले चाचा और अपने नायक का चुनाव करते हैं। उसके बाद सभी खिलाड़ी एक-दूसरे का हाथ पकड़ लेते हैं। एक कोने में जंजीर बनाने वाला चाचा होता है और दूसरे कोने में टीम का नायक।



खिलाड़ी इस ढंग से एक दूसरे का हाथ पकड़ते हैं

उसके बाद दल का नायक जंजीर बनाने वाले चाचा के साथ इस प्रकार बातचीत करता है :

नायक: ओ जंजीर बनाने वाले चाचा
चाचा: हां,
नायक: क्या तुम जंजीर बनाना चाहते हो
चाचा: हां,

नायक: पापा घर आ गये हैं।
चाचा: वह तुम्हारे लिए क्या लाये हैं ?
नायक: चूजा और किशमिश
चाचा: पहले उसे खा लो, बाद में आना
नायक: पर हम लौटेंगे कैसे ?
चाचा: उसी तरह जैसे चूजा (मुर्गे का बच्चा) आता है।

उसके बाद सभी खिलाड़ी मुर्गे की तरह खाने का नाटक करते हैं। मुर्गे की आवाज निकालते हैं और फिर उसी प्रकार से घेरा बना लेते हैं, जैसे उन्होंने पहले बनाया हुआ था। जंजीर बनाने वाला चाचा अपने हाथों को ऊपर उठाता है और सभी खिलाड़ी बारी-बारी उसके नीचे से निकलते हैं।



जंजीर बनाने वाले चाचा के बीच से निकलते हुए खिलाड़ी



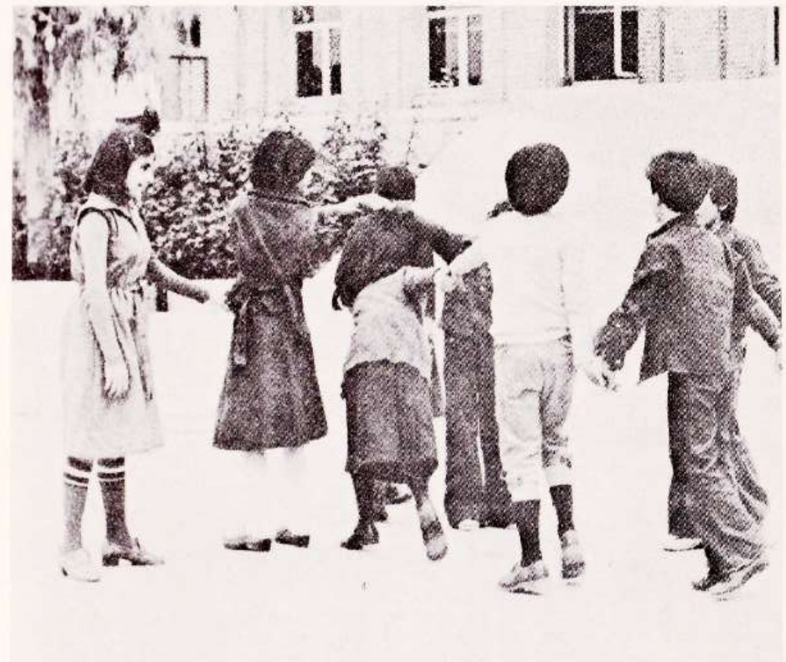
फिर सभी उसी प्रकार अपने-अपने स्थान पर खड़े हो जाते हैं

ऐसा करते समय जंजीर बनाने वाले चाचा के पास जो खिलाड़ी खड़ा होता है उसका मुंह पीछे की ओर चला जाता है । केवल वही खिलाड़ी दूसरी ओर देख रहा होता है और बाकी सभी खिलाड़ी एक ही दिशा में देखते हैं ।

उसके बाद दल का नायक जंजीर बनाने वाले चाचा के साथ फिर उसी तरह से बातचीत करता है ।

हम लौटेंगे कैसे के उत्तर में इस बार चेन बनाने वाला चाचा किसी दूसरे जानवर का नाम लेता है । उदाहरण के लिए जैसे बतख लौटती है । उसके बाद सभी खिलाड़ी बतख की तरह खाने का अभिनय करते हैं और उसी की आवाज निकालते हैं । तब वह खिलाड़ी अपना हाथ

ऊपर उठाता है जो दूसरी दिशा में देख रहा होता है । उसके बाद सभी खिलाड़ी बारी-बारी से उसमें से गुजरते हैं । अब वह खिलाड़ी अपना हाथ ऊपर करता है जो दूसरी दिशा में देखने वाले के साथ खड़ा होता है ।



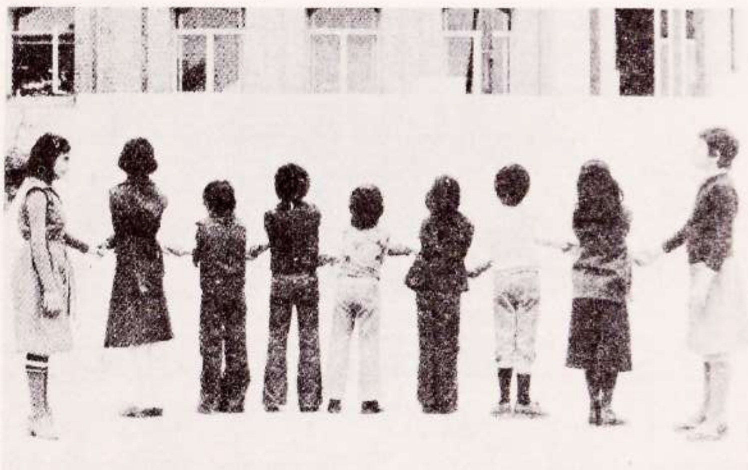
खिलाड़ी दूसरी बार घेरे में से गुजरते हुए

इस प्रकार दूसरी बार घेरा लगाते समय दो खिलाड़ियों के मुंह उलटी दिशा की ओर हो जाते हैं । खेल इसी प्रकार जारी रहता है । अंतर इतना ही है कि जंजीर बनाने वाला चाचा हर बार किसी नये जानवर या पक्षी का नाम लेता है । इस प्रकार केवल जंजीर बनाने वाला चाचा और दल के नायक का मुंह पहली वाली स्थिति में रहता है । शेष सभी खिलाड़ियों के मुंह उलटी दिशा की ओर चले जाते हैं ।

उसके बाद नायक जंजीर वाले चाचा से पूछता है :

नायक: जंजीर वाले चाचा,
चाचा: हां,
नायक: क्या तुम्हारी जंजीर खत्म हो गयी ?
चाचा: हां,
नायक: मैं तुम्हारी जंजीर को खींचता हूं । देखता हूं कि जंजीर टूटती है कि नहीं ।

उसके बाद चाचा और टीम का नायक दोनों अपनी-अपनी ओर जोर से खींचते हैं । ऐसा करने से किसी न किसी खिलाड़ी का हाथ छूट जाता है और जंजीर टूट जाती है ।

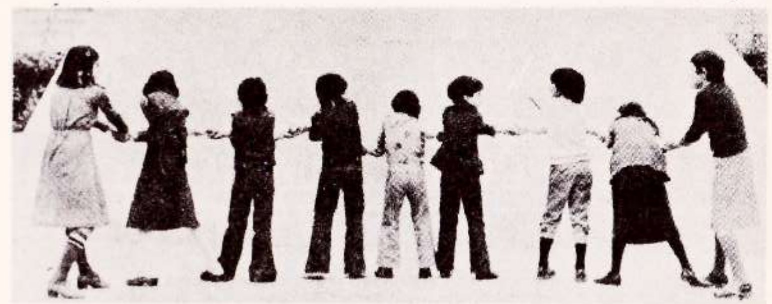


दल का नायक जंजीर वाले चाचा से पूछता है कि क्या तुम्हारी जंजीर खत्म हो गयी है

इस प्रकार खिलाड़ी दो वर्गों में बंट जाते हैं । कुछ खिलाड़ी जंजीर वाले चाचा की ओर चले जाते हैं और कुछ दल के नायक की ओर ।

जिस वर्ग में अधिक खिलाड़ी होते हैं वही जीत जाता है ।

जिन दो खिलाड़ियों के हाथ एक-दूसरे से छूट जाते हैं उन्हें दीवार के साथ खड़े होने की या उठक-बैठक लगाने की सजा दी जाती है ।



दल का नायक (कप्तान) और जंजीर बनाने वाला चाचा जंजीर को जोर से खींचते हुए



जंजीर टूट गयी

सिंगापुर
हू वाक्ड पास्ट
(सामने से कौन गुजरा)

आयु: सात वर्ष से अधिक । खिलाड़ियों की संख्या: पांच से दस तक । घर में खेलें या मैदान में । साज-सामान: आंखों पर बांधने के लिए कपड़े की एक पट्टी या रुमाल ।

उद्देश्य: आंख पर बंधी पट्टी वाले खिलाड़ी को यह बताना है कि उसके सामने कौन खड़ा है और वह क्या कर रहा है ।



सिंगापुर के बालक 'हू वाक्ड पास्ट' खेल खेलते हुए । आंख पर बंधी पट्टी वाले खिलाड़ी के पीछे जो खिलाड़ी खड़ा है वह संकेत से दूसरे खिलाड़ियों को बारी-बारी से बुलाता है

कैसे खेलें

सबसे पहले खिलाड़ी दो बच्चों का चुनाव करते हैं । एक की आंख पर पट्टी बांधी जाती है और दूसरा उसके पीछे खड़ा रहता है ।

जिस की आंख पर पट्टी बंधी रहती है उसे कैचर कहा जाता है और दूसरे को कॉलर । कैचर कुर्सी पर बैठा रहता है (यदि कुर्सी न हो तो उसे जमीन पर भी बिठाया जा सकता है) ।

कॉलर उसके पीछे खड़ा रहता है ।

बाकी खिलाड़ी पंक्ति बनाकर एक कोने में खड़े हो जाते हैं ।

कॉलर खिलाड़ी की आंखों पर पट्टी बांध देता है या फिर अपने हाथों से उसकी आंखें बंद कर देता है ।

उसके बाद कॉलर खिलाड़ी को एक खास तरह का अभिनय करने



आंख पर बंधी पट्टी वाले खिलाड़ी को यह बताना होता है कि वह कौन है

को कहता है । उदाहरण के लिए यह कि तुम बूढ़ी लंगड़ी औरत की तरह चलो ।

उसके बाद कुर्सी के पीछे खड़ा बालक एक खिलाड़ी को बुलाता है और उसे विशेष तरह का अभिनय करने को कहता है ।

उसके बाद कॉलर किसी दूसरे खिलाड़ी को बुलाता है और उसे मान लो, मोटे आदमी का अभिनय करने को कहता है । उसके बाद तीसरे को बुलाता है ।

हर खिलाड़ी आंख पर बंधी पट्टी (कैचर) वाले खिलाड़ी के सामने अभिनय करते हुए आता है और उसे यह बताना होता है कि यह कौन है, लड़का या लड़की ?

इसी तरह कॉलर एक-एक खिलाड़ी को बुलाता है और तब तक बुलाता रहता है जब तक खेल में हिस्सा लेने वाले सभी खिलाड़ियों का क्रम पूरा नहीं होता ।

उसके बाद कॉलर उस खिलाड़ी की आंखों की पट्टी उतार देता है । अब इसी खिलाड़ी को यह बताना होता है कि किस खिलाड़ी ने कौन-सा अभिनय किया । किसने मोटे आदमी का और किसने बूढ़ी लंगड़ी औरत का ।

इस खिलाड़ी को सही पहचान करने के लिए तीन अवसर दिये जाते हैं । यदि उसका अनुमान सही निकलता है तो फिर किसी दूसरे खिलाड़ी को कैचर बना दिया जाता है ।

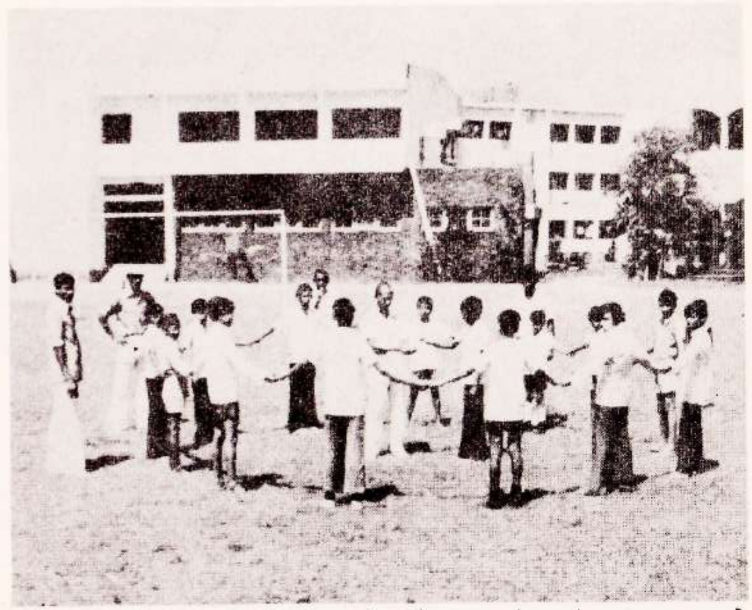
यदि उसकी पहचान के सारे अनुमान गलत निकलते हैं तो उसे दोबारा कैचर बनना पड़ता है ।

बांग्लादेश

काना माच्छी
(अंधा व्यक्ति और मक्खियां)

आयु: पांच वर्ष से अधिक । खिलाड़ियों की संख्या: दस से बारह तक । घर में खेलें या मैदान में । साज-सामान: खिलाड़ी की आंखों पर बांधने के लिए कपड़े की एक पट्टी या रुमाल ।

उद्देश्य: आंख पर बंधी पट्टी वाले खिलाड़ी (अंधा) को उस खिलाड़ी की पहचान करनी होती है जिसे मक्खी कहा जाता है ।



बांग्ला देश के बालक 'काना' का चुनाव करते हुए

कैसे खेलें

भाग-एक

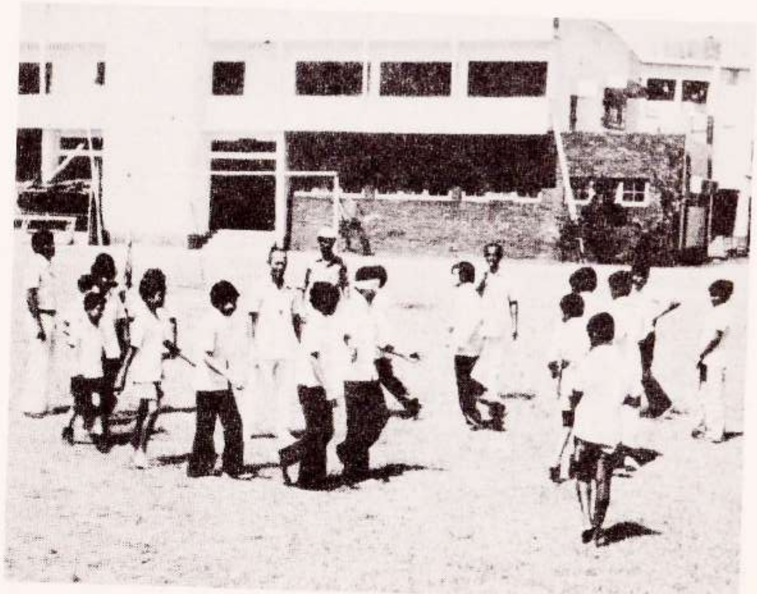
सबसे पहले एक बालक उतने ही पत्ते या कागज के टुकड़े इकट्ठे करता है जितने खिलाड़ी खेल में हिस्सा ले रहे होते हैं ।

उनमें से एक टुकड़े पर वह काना माच्छी लिख देता है ।

उसके बाद वह कागज के सब टुकड़ों को इस तरह मोड़ देता है कि सब समान दिखायी देते हैं ।

हर खिलाड़ी बारी-बारी से कागज का एक-एक टुकड़ा उठाता है । जिस खिलाड़ी के हाथ में वह टुकड़ा आता है जिस पर 'काना माच्छी' लिखा रहता है उसे कैचर (अंधा व्यक्ति) बनना होता है ।

बाकी के खिलाड़ी मक्खी बन जाते हैं ।



आंख पर पट्टी बांधे (काना) मक्खी को पकड़ते हुए

भाग-दो :

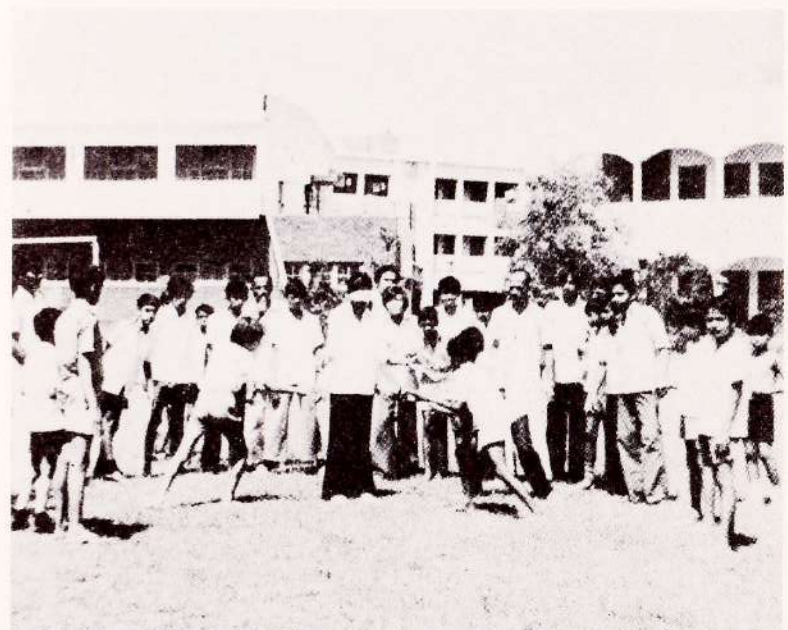
उसके बाद मैदान में एक घेरा बना दिया जाता है । उस घेरे के चारों ओर बाकी के खिलाड़ी खड़े हो जाते हैं ।

अंधे खिलाड़ी को घेरे के बीचोंबीच खड़ा कर दिया जाता है और उसकी आंखों पर पट्टी बांध दी जाती है ।

फिर खेल शुरू करने का इशारा दिया जाता है ।

बाकी के खिलाड़ी उस घेरे के बीचोंबीच घूमते हैं और उसे अंधा-अंधा कह कर चिढ़ाते हैं । अंधे को किसी एक को पकड़ना होता है ।

जैसे ही वह किसी एक खिलाड़ी को पकड़ लेता है वह शोर करना शुरू कर देता है । वह कुछ वाक्य भी बोलता है ताकि 'अंधा' उस खिलाड़ी की सही पहचान भी कर सके ।



खिलाड़ी (मक्खी) कैचर को 'अंधा' कहकर चिढ़ाते हुए

यदि अंधा उसकी सही पहचान कर लेता है तो फिर उस मक्खी को अंधा बनना पड़ता है और खेल नये सिरे से शुरू किया जाता है।

यदि अंधा सही पहचान नहीं कर पाता तो फिर उसकी पट्टी को नहीं उतारा जाता और अब उसे दूसरे खिलाड़ी (मक्खी) को पकड़ना होता है।

अंत तक जो खिलाड़ी एक बार भी नहीं पकड़ा जाता वह अंधा नहीं बनता है और उसे विजेता घोषित कर दिया जाता है।

बर्मा

न्यांगबिता से
(बरगद का पेड़ और भूत)

आयु: सात वर्ष से अधिक। खिलाड़ियों की संख्या: अनगिनत। यह खेल मैदान में खेला जाता है (अक्सर चांदनी रात में)। साज-सामान: कुछ नहीं।

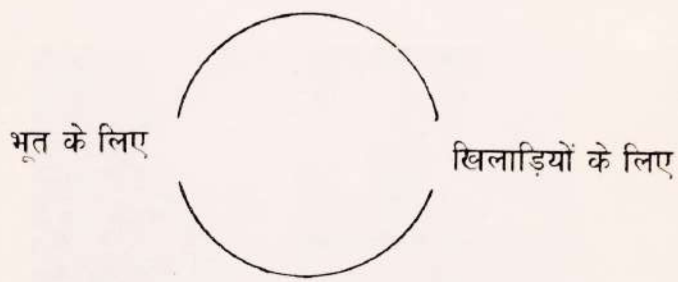
उद्देश्य: भूत के लिए छोटे लड़के (माइ डवे) या चौकीदार को पकड़ना।



बर्मा के खिलाड़ी 'न्यांगबिता' से खेलते हुए

एक खिलाड़ी को भूत बनाया जाता है । उसे किसी पेड़ के पीछे या किसी दरवाजे के पीछे छिपा दिया जाता है ।

मैदान में ३ मीटर (९ फुट) का घेरा बना दिया जाता है और बाहर निकलने का स्थान बना दिया जाता है । एक ओर से भूत के घुसने का स्थान होता है, दूसरी ओर खिलाड़ियों के निकलने या घुसने का स्थान । घेरे के स्थान को खिलाड़ियों की संख्या के आधार पर छोटा-बड़ा किया जा सकता है ।



एक खिलाड़ी को माइ डवे (सब से छोटा बच्चा) चुना जाता है । और उसे घेरे के बीचोंबीच खड़ा कर दिया जाता है । बाकी खिलाड़ी चौकीदार के रूप में उस छोटे बालक की रक्षा करने के लिए खड़े हो जाते हैं ।

खिलाड़ी और भूत आमने-सामने खड़े हो जाते हैं । उनके बीच बातचीत शुरू हो जाती है :

खिलाड़ी: हैलो भूत ।
भूत: हा, हा, हा,
खिलाड़ी: तुम कहां रहते हो ?
भूत: बरगद के पेड़ में ।
खिलाड़ी: तुम खाते क्या हो ?
भूत: फल, फूल और मांस ।
खिलाड़ी: क्या भोजन कर लिया है ?
भूत: नहीं, अभी नहीं । तुमने क्या पकाया है ?
खिलाड़ी: मुर्गा ।
भूत: थोड़ा मुझे भी दे दो ।
खिलाड़ी: क्यों, किसलिए ?
भूत: खाने के लिए ।
खिलाड़ी: नहीं, नहीं, अगर तुम चूजा (माइ डवे) चाहते हो तो उसे खुद पकड़ो ।
भूत: वह अंदर है या बाहर ?
खिलाड़ी: अंदर/बाहर, वह अंदर भी है और बाहर भी ।



खिलाड़ी भूत से बातें करते हुए

जब खिलाड़ी यह कहते हैं कि माइ डवे (चूजा) अंदर है तो वह अपने स्थान से घेरे से बाहर हो जाते हैं और भूत अपने स्थान से घेरे में प्रवेश करता है । उसके बाद सभी चौकीदार और माइ डवे घेरे के चारों ओर चक्कर लगाते हैं और उसे चिढ़ाते हैं । भूत घेरे में ही रहकर चौकीदार या माइ डवे को पकड़ने की कोशिश करता है । जैसे ही भूत किसी चौकीदार या माइ डवे को पकड़ने में सफल हो जाता है तो खेल को वहीं रोक दिया जाता है ।

यदि खिलाड़ी यह कहते हैं कि माइ डवे बाहर है तो सारे खिलाड़ी घेरे में ही रहते हैं और भूत घेरे से बाहर चला जाता है । बाहर से जब भूत किसी खिलाड़ी या माइ डवे को, जो भी उसके नजदीक होता है, पकड़ने में सफल हो जाता है तो वहीं खेल को रोक दिया जाता है ।

जब खिलाड़ी यह कहते हैं कि वह अंदर भी है और बाहर भी, तो भूत अपने द्वार में प्रवेश करता है । उस स्थिति में खिलाड़ी घेरे के अंदर या बाहर जहां चाहे भाग सकते हैं । भूत उनके पीछे-पीछे भागता है । जब वह किसी चौकीदार या माइ डवे को पकड़ने में सफल हो जाता है तभी खेल रोक दिया जाता है ।

जब किसी खिलाड़ी या माइ डवे को पकड़ लिया जाता है तो फिर उसे भूत बनना पड़ता है । उसके बाद नये माइ डवे का चुनाव करना पड़ता है और खेल नये सिरे से शुरू किया जाता है ।

थाइलैंड

का फाओ खाई (कौवा रानी के अंडे)

आयु: पांच वर्ष से अधिक । खिलाड़ियों की संख्या: सात या आठ । घर में खेलें या मैदान में । साज-सामान: दस छोटी-छोटी गेंदें या पत्थर के गोल-गोल टुकड़े जिन्हें अंडे का प्रतीक माना जा सके ।

भाग-एक:

उद्देश्य: कौवा रानी का अपने अंडे की रक्षा करना ताकि कोई दूसरा उसे उठा कर न ले जा सके ।



थाई बच्चे 'का फाओ खाई' खेल खेलते हुए कौवा रानी अपने अंडे की रक्षा कर रही है

कैसे खेलें

दस अंडों को एक घोसले में रख दिया जाता है। यह घोसला १ मीटर (३ फुट) व्यास का बना होता है।

उसके बाद सभी खिलाड़ी मिलकर एक लड़के या लड़की को कौवा रानी चुन लेते हैं।

कौवा रानी अपने घोसले (घेरे) में चली जाती है।

जैसे ही खिलाड़ी 'अपने अंडों की रक्षा करो' कहता है वैसे ही खेल शुरू हो जाता है।

सभी खिलाड़ी अंडों को चुराने की कोशिश करते हैं।

कौवा रानी अपने हाथों और पैरों से अंडे की रक्षा करती है और उसके साथ ही किसी खिलाड़ी को छूने की कोशिश करती है।

यदि वह किसी खिलाड़ी को छू देती है तो वह 'मर' जाता है। अब अगली बार उसे कौवा रानी बनना पड़ता है।

जब सारे अंडे चोरी हो जाते हैं और कौवा रानी किसी खिलाड़ी को नहीं छूती तो खेल का पहला भाग समाप्त हो जाता है।

भाग-दो:



कौवा रानी आंखों पर बंधी पट्टी के बावजूद अंडों की रक्षा कर रही है और किसी को छूने की कोशिश कर रही है



कौवा रानी अपने अंडों को खोज रही है

उद्देश्य: कौवा रानी अपने उन अंडों को तलाश करती है जिन्हें चोरी करने के बाद छिपा दिया गया था।

कैसे खेलें

कौवा रानी की आंखों पर पट्टी बांध दी जाती है।

दस अंडों को उठाकर एक स्थान पर छिपा दिया जाता है।

उसके बाद कौवा रानी की आंखों की पट्टी खोल दी जाती है। वह अपने अंडों की तलाश शुरू कर देती है।

उसे अंडों को ढूंढने के तीन अवसर दिये जाते हैं। यदि कौवा रानी तीन अवसरों में भी अपने अंडों को नहीं खोज पाती तो फिर उसे वह स्थान दिखाया जाता है जहां पर अंडों को छिपाया गया था।

जब कौवा रानी अपने अंडों को ढूंढने में सफल हो जाती है तो दूसरे भाग का खेल समाप्त हो जाता है।

भाग-तीन:

उद्देश्य: कौवा रानी का एक अंडे के साथ एक खिलाड़ी को छूना।

कैसे खेलें

कौवा रानी एक हाथ में एक अंडा पकड़ कर उसे किसी खिलाड़ी को छुलाने की कोशिश करती है।

जब कौवा रानी किसी खिलाड़ी को अपने अंडे से छू देती है तो वह खिलाड़ी कौवा रानी बन जाता है और नये सिरे से (भाग-एक) शुरू किया जाता है।

यदि तीन कोशिशों में भी वह किसी खिलाड़ी को अपने अंडे से स्पर्श नहीं करती तो उसे फिर कौवा रानी बनना पड़ता है और नये सिरे से (भाग-एक) शुरू होता है।



कौवा रानी खिलाड़ी को अपने अंडे से छूती हुई

नेपाल

पासालाला पूसालाला (बताओ तो जानें)

आयु: सात वर्ष से अधिक। खिलाड़ियों की संख्या: अनगिनत। घर में खेलें या मैदान में। साज-सामान: छोटे-छोटे पत्थर के टुकड़े या पेड़ों के पत्ते।

उद्देश्य: खिलाड़ी को पत्थर के टुकड़े या पत्ते को ऐसी जगह छिपाना होता है कि कोई दूसरा खिलाड़ी उसे ढूंढ न पाये।



नेपाली बच्चे 'पासालाला पूसालाला' खेलते हुए

कैसे खेलें

सभी खिलाड़ी एक घेरा बना कर बैठ जाते हैं।

जिस खिलाड़ी को वस्तु को छिपाना होता है वह बीच में आकर बैठ जाता है।

वह एक-एक खिलाड़ी के पास जाता है और हरेक की टांग में पत्थर को छिपाने का नाटक करता है। ऐसा प्रतीत होता है जैसे उसने सभी की टांगों में अपनी वस्तु को छिपा दिया हो लेकिन वह रखता किसी एक खिलाड़ी की टांग में हैं।

उसके बाद वह सभी खिलाड़ियों से कहता है देखिये मेरे हाथ में कुछ नहीं है। मैंने उसे छिपा दिया है। हर खिलाड़ी कहता है कि वह मेरे पास नहीं हैं। किसी और से पूछो। वह बारी-बारी से सभी खिलाड़ियों से पूछता है। सभी यही कहते हैं कि वह मेरे पास नहीं है।

लेकिन वह वस्तु होती उन्हीं में से किसी एक के पास है पर वह उसे इतनी सफाई से रखता है कि किसी को यह पता ही नहीं चलता कि वह वस्तु उसी के पास है।

जिस खिलाड़ी के पास से वह वस्तु निकलती है वह हार जाता है और उसे दूसरे खिलाड़ियों से या तो माफी मांगनी पड़ती है या फिर मिठाई खिलानी पड़ती है। अगली बार उसे वस्तु छिपाने का काम करना पड़ता है।

यदि कोई खिलाड़ी यह बताने में सफल हो जाता है कि वह वस्तु तो मेरे पास है तो छिपाने वाले व्यक्ति को माफी मांगनी पड़ती है और उसे दंड दिया जाता है। ऐसी स्थिति में उसे अगली बार फिर वस्तु छिपाने को कहा जाता है।

३—धक्का-मुक्की वाले खेल

इंडोनेशिया	फासुकू
फिलिपाइन्स	तंबा प्रेसो (कैदी को पकड़ो)
भारत	लंगड़ी टांग
ईरान	भेड़िया और चरवाहा
श्रीलंका	गिनी हेनगीमा (आग से बचो)
नेपाल	सूरी कासा (कोने बदलो)
फिलिपाइन्स	बुवान बुवान (चांद-चांद)

इंडोनेशिया

फासुकू

आयु: पांच वर्ष से अधिक। खिलाड़ियों की सख्या: तीन से आठ तक। घर में खेलें या मैदान में। साज-सामान: एक फासुकू - कंघा या उस जैसी कोई दूसरी वस्तु।

उद्देश्य: खिलाड़ी को अपना फासुकू (कंघा) वापिस लेना होता है।



इंडोनेशिया के खिलाड़ी 'फासुकू' खेल खेलते हुए

कैसे खेलें

सबसे पहले एक ऐसे खिलाड़ी का चुनाव किया जाता है जिसे पकड़ने वाला (कैचर) कहते हैं।

बाकी खिलाड़ी एक दूसरे की बगल में हाथ डालकर पंक्तिबद्ध रूप में खड़े हो जाते हैं।

हाथ में कंघा थामे कैचर लाइन के दूसरी ओर सबसे आगे वाले खिलाड़ी के सामने खड़ा हो जाता है।

जैसे ही कैचर सब से आगे खड़े खिलाड़ी को कंघा थमाता है वैसे ही खेल शुरू हो जाता है। सब से आगे खड़ा खिलाड़ी अपने सिर के ऊपर से या अपनी दूसरी साइड से उसे दूसरे के हाथ में थमाता है। इस प्रकार दूसरे से तीसरे और तीसरे से चौथे हाथ से पहुंचता वह कंघा लाइन में सब से पीछे खड़े खिलाड़ी के पास पहुंच जाता है।



कंघे को धीरे-धीरे पीछे की ओर खिसकाया जा रहा है

उसके बाद वह खिलाड़ी जिसे कंघे की तलाश करनी होती है लाइन में सबसे आगे वाले खिलाड़ी के पास जाना है और कंघे के बारे में पूछता है ।

लाइन में सबसे आगे खड़ा खिलाड़ी कहता है कि कंघा तो मेरे पास नहीं है क्योंकि मैं उसे किसी और को दे चुका हूं ।

उसके बाद वह खिलाड़ी अंतिम खिलाड़ी तक पहुंचने की कोशिश करता है । लेकिन एक-दूसरे की बगल में हाथ डाले खिलाड़ी इतनी तेजी के साथ आगे पीछे होते हैं कि उसे आखिरी खिलाड़ी तक पहुंचने ही नहीं देते । वह दायें-बायें भागता है । उसी हिसाब से लाइन इधर उधर घूमती रहती है और उसका अंतिम खिलाड़ी तक पहुंच पाना ही मुश्किल हो जाता है ।

वह जिधर जाता है लाइन में सबसे आगे वाला खिलाड़ी उसका पीछा करता है और शेष खिलाड़ी उसी तरह अपनी लाइन को इधर-उधर घुमाते रहते हैं ।

खेल तब तक चलता रहता है जब तक वह अंतिम खिलाड़ी के पास नहीं पहुंच जाता और अपना कंघा वापिस नहीं ले आता ।

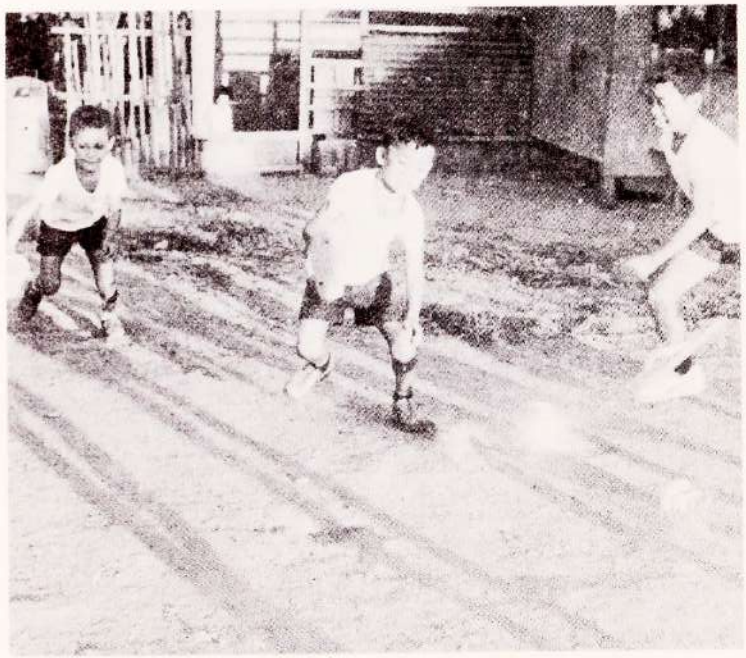
पंक्ति में सबसे आगे खड़ा खिलाड़ी उसके बाद किसी दूसरे खिलाड़ी का चुनाव करता है और खेल नये सिरे से शुरू होता है ।

फिलिपाइन्स

तंबा प्रेसो
(कैदी को पकड़ो)

आयु: पांच वर्ष से अधिक । खिलाड़ियों की संख्या: छः से दस तक । मैदान में खेलें । साज-सामान: एक खाली डिब्बा, चप्पल या मिट्टी का ठीकरा जिसका 'पमाटो' के रूप में इस्तेमाल किया जा सके ।

उद्देश्य: खिलाड़ी द्वारा अधिक से अधिक बार डिब्बे को ठोकर मारना । कैदी द्वारा खिलाड़ी को पकड़ना ।



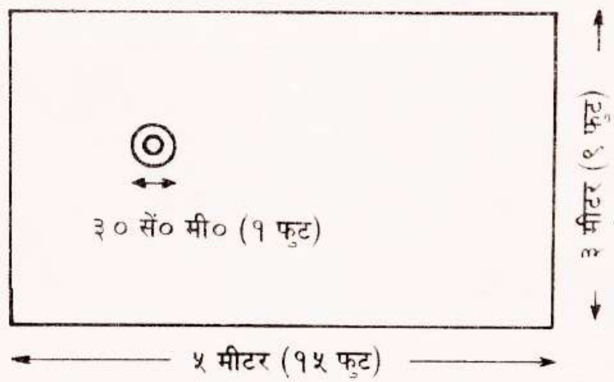
फिलिपाइन्स के बच्चे 'तंब्रा प्रेसो' खेलते हुए

कैसे खेलें

एक खिलाड़ी मैदान में ५ मीटर (१५ फुट) लंबा और ३ मीटर (९ फुट) ऊंचा एक आयताकार कोर्ट बनाता है। उसके एक ओर ३० सेंटीमीटर (१ फुट) का घेरा बना देता है। उसके बाद वह उस टीन को एक फुट के घेरे के बीचोंबीच रख देता है।

इस घेरे के पास खड़े होकर खिलाड़ी अपना ठीकरा या स्लीपर आयत की दूसरी रेखा (थ्रोइंग लाइन) की ओर फेंकता है।

जिस खिलाड़ी का ठीकरा या चप्पल लाइन के बाहर सबसे दूर गिरता है वह कैदी बन जाता है। उसे टीन के पास खड़े रहना होता है। बाकी खिलाड़ी 'थ्रोइंग लाइन' से बाहर चले जाते हैं।



बाहर से खिलाड़ी स्लीपर या ठीकरों से उस टीन का निशाना बनाते हैं। यदि उनका निशाना सही लगता है और डिब्बा गिर जाता है तो वह दूसरा ठीकरा या स्लीपर उठा लेते हैं। यदि डिब्बा गिर जाता है तो कैदी खिलाड़ियों को पकड़ नहीं सकता।

कैदी अपने डिब्बे की रक्षा करता है। जब-जब भी उसका डिब्बा गिर जाता है या घेरे से बाहर निकल जाता है तो वह उसे तुरंत उठाकर सीधा कर देता है। कारण यह है कि वह खिलाड़ी को उसी हालत में पकड़ सकता है जब उसका डिब्बा सीधा पड़ा हो।

वह डिब्बे को सीधा करता जाता है और लाइन से बाहर खड़े खिलाड़ी उसे गिराने की कोशिश करते हैं। जैसे ही वह डिब्बा गिर जाता है खिलाड़ी कोर्ट में जाकर अपने स्लीपर या ठीकरे को उठा सकते हैं।



कैदी अपने डिब्बे की रक्षा करते हुए



कैदी अपने डिब्बे को घेरे में सीधा करके रखते हुए



खिलाड़ी डिब्बे को गिराने की कोशिश में

जैसे ही खिलाड़ी अपने पमाटो को उठाता है वह फिर अपनी रेखा 'थ्रोइंग लाइन' पर पहुंच जाता है । वहां से वह फिर अपने पमाटो को फेंकता है ।

जब-जब खिलाड़ी 'कोर्ट ' में अपना पमाटो उठाने के लिए जाता है तब-तब कैदी उसे पकड़ने की कोशिश करता है । लेकिन वह उसी हालत में खिलाड़ी को पकड़ सकता है जब उसका डिब्बा अपने घेरे में सीधा रखा हो ।

यदि कैदी किसी खिलाड़ी को पकड़ने में सफल हो जाता है तो पकड़ा गया खिलाड़ी कैदी बन जाता है और खेल नये सिरे से शुरू होता है ।

यदि किसी खिलाड़ी का पमाटो उस घेरे में जा गिरता है और डिब्बा वैसे ही खड़ा रहता है तो भी उसे कैदी बनना पड़ता है ।

यदि सारे खिलाड़ी अपने-अपने पमाटो फेंक देते हैं और डिब्बा नहीं गिरता तो भी कोई खिलाड़ी जाकर डिब्बे को गिरा सकता है ताकि कैदी द्वारा डिब्बे को सीधा रखने तक दूसरे खिलाड़ी अपना-अपना पमाटो उठा सकें ।

यदि कोई पमाटो डिब्बे से टकराता है और डिब्बा गिरता नहीं तो भी खेल जारी रहता है ।

भारत

लंगड़ी टांग

आयु: आठ वर्ष से अधिक । खिलाड़ियों की संख्या: लगभग दस । घर में खेलें या मैदान में । किसी विशेष साज-सामान की जरूरत नहीं ।

उद्देश्य: लंगड़ी टांग वाले खिलाड़ी को दूसरे खिलाड़ी को पकड़ना ।



भारतीय बच्चे 'लंगड़ी टांग' का खेल खेलते हुए लंगड़ी टांग वाला खिलाड़ी दूसरे खिलाड़ी को पकड़ने की कोशिश में

कैसे खेलें

खिलाड़ियों की संख्या के अनुसार मैदान में एक घेरा बना लिया जाता है ।

सब से पहले एक खिलाड़ी का चुनाव किया जाता है जिसे लंगड़ी टांग के सहारे दूसरे खिलाड़ियों को पकड़ना होता है । वह अपनी एक टांग को घुटने से मोड़ लेता है और अपने एक हाथ से उसी टांग के पैर को पकड़ लेता है जिसे उसने मोड़ रखा होता है ।

सारे खिलाड़ी उस घेरे या कोर्ट में खड़े हो जाते हैं ।

लंगड़ी टांग वाला खिलाड़ी अन्य खिलाड़ियों को पकड़ने की कोशिश करता है ।

खिलाड़ियों को उस घेरे के बीच में ही रहना होता है । यदि कोई खिलाड़ी किसी भी रेखा को छू लेता है या उस से बाहर निकल जाता है तो उसे मरा हुआ मान लिया जाता है । अगली बार उसे लंगड़ी टांग वाला खिलाड़ी बनना पड़ता है और खेल नये सिरे से शुरू होता है ।

यदि लंगड़ी टांग वाले खिलाड़ी का लंगड़ा पैर किसी कारणवश जमीन को छू जाता है तो उसे फिर नये सिरे से लंगड़ी टांग वाला खिलाड़ी बनना पड़ता है ।

यदि लंगड़ी टांग वाला खिलाड़ी उसी घेरे में किसी अन्य खिलाड़ी को पकड़ने में सफल हो जाता है तो फिर उस खिलाड़ी को जिसे पकड़ लिया गया है, लंगड़ी टांग वाला खिलाड़ी बनना पड़ता है ।

खेल का दूसरा पक्ष:

यह खेल दो अलग-अलग टीमों द्वारा भी खेला जा सकता है । जिस टीम के कम से कम खिलाड़ी पकड़े जाते हैं उसे विजेता मान लिया जाता है ।

ईरान
भेड़िया और चरवाहा

आयु: सात वर्ष से अधिक। खिलाड़ियों की संख्या: पांच से दस तक। घर में खेलें या मैदान में। साज-सामान: कुछ नहीं।

उद्देश्य: भेड़िये द्वारा भेड़-बकरियों को पकड़ना।



ईरानी बालक 'भेड़िया और चरवाहा' नामक खेल खेलते हुए - भेड़िया चरवाहे से बात कर रहा है

कैसे खेलें

खेल में हिस्सा लेने वाले खिलाड़ियों में से एक को भेड़िया और दूसरे को चरवाहा चुना जाता है।

बाकी सभी खिलाड़ियों को भेड़-बकरियां मान लिया जाता है। सभी खिलाड़ी चरवाहे के पीछे एक-दूसरे की बगल में हाथ डाल कर या उनके पीठ के कपड़े को पकड़ कर लाइन में खड़े हो जाते हैं।



चरवाहा और उसकी बकरियां भेड़िए से बचकर इधर-उधर भागती हुई

भेड़िया और चरवाहा आमने-सामने खड़े हो जाते हैं और उनके बीच यह बातचीत शुरू हो जाती है :

भेड़िया: मैं भेड़िया हूं और मैं तुम्हारी सारी बकरियों को लेने आया हूं।

चरवाहा: मैं चरवाहा हूं। मैं तुम्हें ऐसा नहीं करने दूंगा।

भेड़िया: हा, हा, हा,। लेकिन मेरा चाकू ज्यादा तेज है।

चरवाहा: लेकिन मेरी बकरियों का मांस बड़ा स्वादिष्ट है।

भेड़िया: मैं तुम्हारी सबसे अच्छी बकरी को अवश्य ले जाऊंगा ।
चरवाहा: पर मैं तो तुम्हें सबसे घटिया बकरी देने को भी तैयार नहीं हूं ।
चलो, मेरा घर इधर है ।
चलो, मेरा घर इधर है ।

जैसे ही चरवाहा यह कहता है कि 'चलो, मेरा घर इधर है' वह अपने हाथ फैला देता है ताकि भेड़िया उसकी बकरियों तक न पहुंच पाये । जैसे ही चरवाहा अपना दायां हाथ उठाता है सारी बकरियां उसकी दाहिनी ओर चली जाती हैं ।

जब चरवाहा बायां हाथ उठाते हुए कहता है 'चलो, मेरा घर इधर है', सब बायीं ओर मुड़ जाती हैं ।



भेड़िया बकरियों को पकड़ने की कोशिश में

सारी बकरियां तेजी के साथ दायें-बायें घूमती हैं ताकि भेड़िया उन्हें पकड़ न सके । यदि इस भाग-दौड़ में किसी का हाथ छूट जाता है या कोई खिलाड़ी लाइन से अलग हो जाता है तो भेड़िया उसे पकड़ लेता है और वह खिलाड़ी खेल से बाहर हो जाता है ।

उसके बाद फिर खेल शुरू होता है । लाइन टूटने पर फिर भेड़िया किसी न किसी को पकड़ लेता है । यह खेल तब तक चलता रहता है जब तक भेड़िया सारी बकरियों को नहीं पकड़ लेता है ।

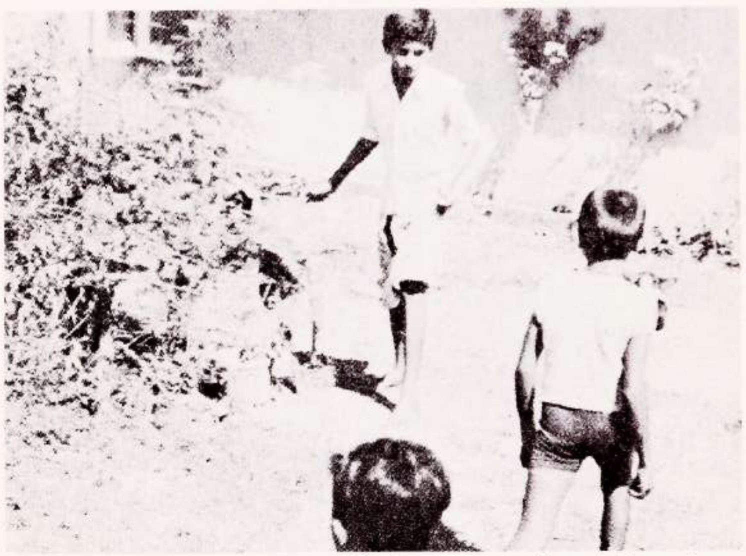
उसके बाद फिर खिलाड़ी नये भेड़िये और चरवाहे का चुनाव करते हैं ।

श्रीलंका

गिनी हेनगीमा (आग से बचो)

आयु: सात वर्ष से अधिक। खिलाड़ियों की संख्या: तीन से बीस तक हो सकती है। यह खेल मैदान में खेला जा सकता है। साज–सामान: लकड़ी की एक छोटी–सी छड़ जिसे आग का प्रतीक मान लिया जाता है।

उद्देश्य: पहले यह पता लगाना कि आग कहां है और फिर उस आग से खिलाड़ी को छूना।



श्रीलंका का बालक 'आग' को पकड़े हुए

कैसे खेलें

सबसे पहले खिलाड़ी अपनी मंजिल चुनते हैं। इसे विजेता-स्थल

(विनिंग पोस्ट) भी कहा जाता है।

सबसे पहले एक खिलाड़ी अपने साथी खिलाड़ियों की नजरों से बचा कर 'आग' (लकड़ी की छड़ी) को किसी झाड़ी में छिपा देता है।

उसके बाद यह खिलाड़ी यह संकेत देता है कि वह तैयार है। इसी बीच दूसरे खिलाड़ी 'आग' की तलाश शुरू कर देते हैं। यदि कोई खिलाड़ी उस स्थान के आस-पास पहुंच जाता है जहां 'आग' (छड़ी) को छिपा कर रखा गया है तो पहले वाला खिलाड़ी चिल्लाता है:

'आग यहीं कहीं है।'

यदि खिलाड़ी उस स्थान से दूर चला जाता है तो खिलाड़ी चिल्लाता है 'आग' अभी बहुत दूर है।

सारे खिलाड़ी इधर-उधर आग की तलाश करते हैं।

जब एक खिलाड़ी आग (छड़ी) को पकड़ लेता है तो छिपाने वाला खिलाड़ी विजेता-स्थल (विनिंग पोस्ट) की ओर भागना शुरू कर देता है और जोर-जोर से चिल्लाता है:

'आग लग गयी', 'आग लग गयी'।

उसके बाद सभी खिलाड़ी इधर उधर दौड़ना शुरू कर देते हैं। हाथ में 'आग' (लकड़ी की छड़ी) लिये वह खिलाड़ी दूसरे खिलाड़ियों के पीछे भागता है। सभी खिलाड़ी उस आग से बचने की कोशिश करते हैं। वह जिस खिलाड़ी को छड़ी से छू लेता है वही आउट माना जाता है। वे सब बड़ी तेजी के साथ अपनी मंजिल तक पहुंचने की कोशिश करते हैं। जैसे ही वे मंजिल तक पहुंच जाते हैं अपने को सुरक्षित मानने लगते हैं।

जो खिलाड़ी 'आग' से बच जाते हैं उनको लेकर खेल को नये सिरे से शुरू किया जाता है।

नेपाल

सूरी कासा
(कोने बदलो)

आयु: पांच वर्ष से अधिक । खिलाड़ियों की संख्या· पांच । घर में खेलें या मैदान में । साज-सामानः कुछ नहीं ।

उद्देश्यः कोर्ट के बीचोंबीच खड़े खिलाड़ी का खाली कोने पर अधिकार जमाना ।

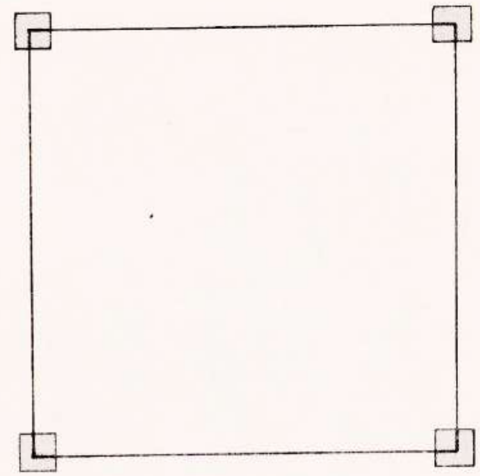


नेपाली बच्चे 'सूरी कासा' खेलते हुए

कैसे खेलें

खिलाड़ी एक वर्गाकार कोर्ट के बीच में खड़े हो जाते हैं ।

जैसे ही नायक (लीडर) संकेत देता है पांचों खिलाड़ी एक-एक कोना संभालने की कोशिश करते हैं ।



चारों कोनों पर चाक या मिट्टी से इस प्रकार निशान लगाये जाते हैं

पांचवां खिलाड़ी जो किसी कोने को नहीं संभाल सकता, मैदान (कोर्ट) के बीचोंबीच खड़ा हो जाता है ।

चारों कोनों पर खड़े खिलाड़ी आपस में एक-दूसरे को कोना बदलने का संकेत देते हैं । खिलाड़ी एक कोने से दूसरे कोने की ओर तेजी से भागते हैं । बीच वाला खिलाड़ी किसी खाली कोने पर अधिकार जमाने की कोशिश करता है ।

यदि कोई चाहे तो दो कोने बदल सकता है, चाहे तो तीन या चार कोने भी बदले जा सकते हैं ।

यदि मैदान के बीच खड़ा खिलाड़ी किसी कोने पर अधिकार जमाने में सफल हो जाता है तो वह जिस कोने पर अधिकार करता है उसका

खिलाड़ी मैदान में आ जाता है ।

किसी कोने पर तभी कोई खिलाड़ी अधिकार जमा सकता है जब वह खाली होता है । एक कोने पर एक ही खिलाड़ी का अधिकार हो सकता है ।



खिलाड़ी अपना-अपना कोना बदलते हुए

फिलिपाइन्स

बुवान-बुवान (चांद चांद)

आयु: पांच वर्ष से अधिक । खिलाड़ियों की संख्या: आठ से सोलह तक । मैदान में खेला जाने वाला खेल । साज-सामान: कुछ नहीं ।

उद्देश्य: एक खिलाड़ी का दूसरे खिलाड़ी को पकड़ना ।



फिलिपाइन्स के बालक 'बुवान-बुवान' खेलते हुए

कैसे खेलें

एक खिलाड़ी चार मीटर (१२ फुट) व्यास का एक गोल घेरा बनाता है। इस घेरे का आकार खिलाड़ियों की संख्या के अनुसार छोटा या बड़ा किया जा सकता है।

पहले सभी खिलाड़ी मिल कर पकड़ने वाले खिलाड़ी का चुनाव करते हैं। बाकी सभी खिलाड़ी घेरे में खड़े रहते हैं और पकड़ने वाला खिलाड़ी घेरे से बाहर जाकर खिलाड़ियों को पकड़ने की कोशिश करता है।



पकड़ने वाला खिलाड़ी घेरे के बीचोंबीच खिलाड़ियों को पकड़ने की कोशिश में इसे आधा चांद कहा जाता है

पहले खिलाड़ी घेरे के बाहर से खिलाड़ियों को पकड़ने की कोशिश करता है। वह तेजी के साथ अपनी दिशा इधर से उधर बदल देता है ताकि जल्दी से जल्दी खिलाड़ी को छू सके। पकड़ने वाला खिलाड़ी घेरे के भीतर नहीं घुस सकता।

घेरे के अंदर खड़े खिलाड़ियों को घेरे के अंदर कहीं भी जाने की छूट रहती है।

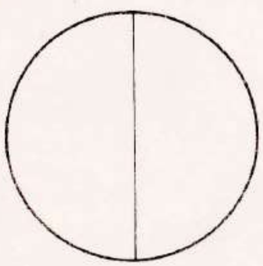
यदि पकड़ने वाला खिलाड़ी घेरे के बाहर से किसी को छूने में सफल हो जाता है तो उस खिलाड़ी को घेरे से बाहर जाकर खेल को नये सिरे से शुरू करना पड़ता है।



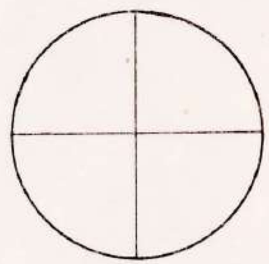
पकड़ने वाला खिलाड़ी अर्द्धचंद्राकार रूप में लेट कर भी खिलाड़ी को पकड़ सकता है।

खेल का दूसरा पक्ष : पहले यह खेल पूरे घेरे से शुरू किया जाता है जिसमें पकड़ने वाले खिलाड़ी को घेरे से बाहर से पकड़ना होता है। इसे पूरा चांद कहा जाता है। उसके बाद घेरे के बीचोंबीच रेखा खींच दी जाती है। आधे चांद में खिलाड़ी को पकड़ा जा सकता है।

इसी तरह घेरे के दो हिस्से करने के बाद चार हिस्से कर दिये जाते हैं। इसे चौथाई चांद कहा जाता है। पकड़ने वाला खिलाड़ी वृत में गोल भी दौड़ सकता है और किसी एक खाने या खानों में भी दौड़ सकता है।



आधा चांद



चौथाई चांद

४—शारीरिक कुशलता के खेल

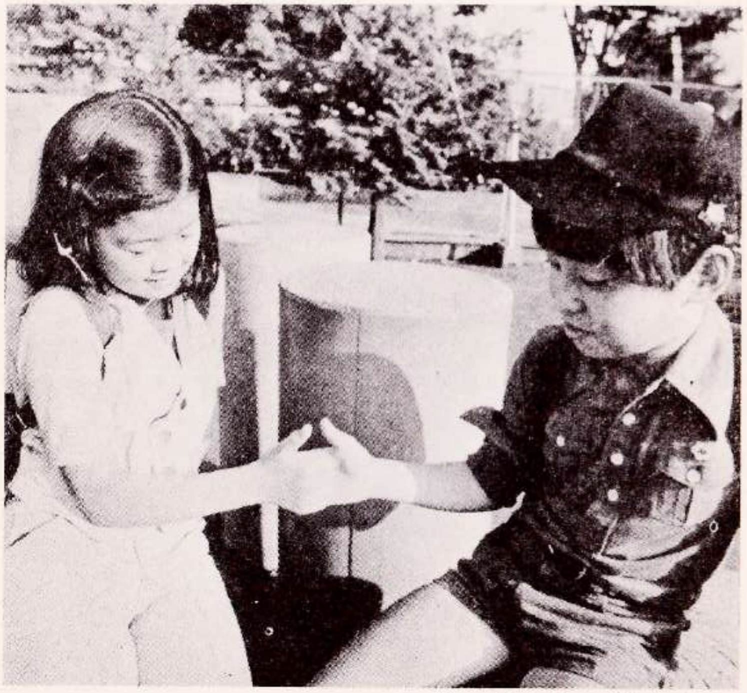
जापान	जूबिजूमो (पंजा लड़ाना)
भारत	मुर्गे की लड़ाई
सिंगापुर	टट्टू और सवार
बर्मा	हपान हकोन दान (ऊंची कूद)
थाईलैंड	कम हुआए (शेर का झील पार करना)
कोरिया	डोंल्तफिनोरी (छटाकू)
अफगानिस्तान	दोजबाजी (खंड खेल)
मलेशिया	सेपक बल आजम (चिड़िया को मारना)
कोरिया	गोंगी नोरी (गोटियां)

जापान

जूबिजूमो
(पंजा लड़ाना)

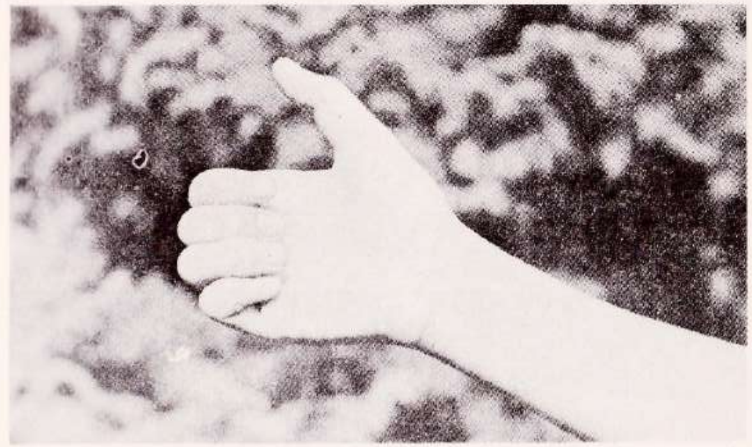
आयु: छः वर्ष से अधिक । खिलाड़ियों की संख्या: दो । घर में खेलें या मैदान में । साज-सामान: कुछ नहीं ।

उद्देश्य: एक खिलाड़ी द्वारा दूसरे खिलाड़ी का पंजा जोर से पकड़ना और १० की गिनती तक अपनी-अपनी ओर खींचना ताकि एक राउंड जीता जा सके ।



जापानी बच्चे 'जूबिजूमो' खेलते हुए

कैसे खेलें



दायें हाथ की अंगुलियों को इस प्रकार कस कर रखें जिससे लगे कि आपने ताला लगा रखा है



दोनों खिलाड़ी एक-दूसरे के पंजे में अपनी अंगुलियां ताले की तरह फंसा देते हैं । अंगूठा ऊपर रहता है

दोनों खिलाड़ी पहले यह तय करते हैं कि मुकाबला कितने राउंड तक चलेगा । जैसे ही दोनों खिलाड़ी एक-दूसरे की ओर मुंह करके बैठते हैं और अपने दायें हाथ की अंगुलियों को एक-दूसरे में फंसा लेते हैं वैसे ही मुकाबला शुरू हो जाता है ।

पंजा फंस जाने के बाद वे अपने अंगूठे को सुविधानुसार किसी भी दिशा में घुमा सकते हैं । यों वे एक-दूसरे का अंगूठा भी दबोचने की कोशिश करते हैं । ऐसा करते समय उनकी भुजाएं एकदम सीधी रहती हैं ।



एक अंगूठे से दूसरे को दबाते हुए

यदि एक खिलाड़ी एक बार अपने प्रतिद्वंद्वी का अगूंठा सीधा या आड़ा दबा देता है तो उसे तब तक दबाये रखना होता है जब तक १० तक की गिनती पूरी नहीं हो जाती । दूसरा खिलाड़ी पूरी ताकत के साथ अपने अगूंठे को छुड़ाने की कोशिश करता है । यदि वह प्रतिद्वंद्वी के १० गिनने तक अपने अंगूठे को छुड़ाने में सफल हो जाता है तो वह राउंड फिर आगे चलता रहता है ।

यदि खिलाड़ी दस तक गिनती कर लेता है और प्रतिद्वंद्वी अपना अगूंठा छुड़ाने में सफल नहीं होता तो खिलाड़ी खेल का पहला राउंड जीत जाता है । इस तरह पहले राउंड का खेल समाप्त हो जाता है ।

जो खिलाड़ी एक राउंड जीत जाता है उसे एक अंक प्राप्त होता है ।

जो खिलाड़ी सबसे अधिक राउंड जीतता है और जिसे सबसे अधिक अंक प्राप्त होते हैं, उसे विजेता मान लिया जाता है ।

भारत

मुर्गे की लड़ाई

आयु: आठ वर्ष से अधिक । खिलाड़ियों की संख्या: दो टीमें, हर टीम में चार या उससे अधिक खिलाड़ी हो सकते हैं और एक अंपायर । घर में खेलें या मैदान में ।

साज-सामान: कुछ नहीं ।

उद्देश्य: एक खिलाड़ी का दूसरे खिलाड़ी को घर से बाहर निकालना ।



भारतीय बच्चे 'मुर्गे की लड़ाई' खेलते हुए

कैसे खेलें

मैदान में २-३ मीटर (६–९ फुट) व्यास का एक घेरा बनाया जाता है ।

खेल में हिस्सा लेने वाले खिलाड़ी दो टीमें बनाते हैं और नेता का चुनाव करते हैं ।

नेता या कप्तान यह तय करता है कि कौन खिलाड़ी किस के विरुद्ध खेलेगा । एक राउंड कितने मिनट का होगा और कुल मिला कर कितने राउंड का खेल होगा ।

अंपायर दोनों टीमों में से एक-एक खिलाड़ी को बुलाता है ।



खिलाड़ी एक–दूसरे को कंधे से धकेलते हुए

घेरे में पहुंचते ही खिलाड़ी एक हाथ से अपनी एक टांग को पकड़ लेता है और दूसरे खिलाड़ी को बायें या दायें कंधे से घेरे से बाहर धकलेने की कोशिश करता है ।

यदि खिलाड़ी अपने दायें कंधे का इस्तेमाल करना चाहता है तो उसे अपनी दायीं टांग जमीन पर रखनी होगी और बायें हाथ से अपना बायां पांव पकड़ना होगा ।

यदि खिलाड़ी बायें कंधे का इस्तेमाल करना चाहता है तो उसे बायीं टांग को जमीन पर रखना होगा और दायें पांव को अपने दायें हाथ से पकड़ना होगा ।

जो खिलाड़ी अपने प्रतिद्वंद्वी को घेरे से बाहर निकालने में सफल हो जाता है वह राउंड जीत जाता है और इस प्रकार उसे एक अंक प्राप्त होता है ।

जितने मिनट का एक राउंड निर्धारित किया जाता है यदि उतने समय में कोई खिलाड़ी घेरे से बाहर नहीं जाता तो राउंड बराबर रहता है । दोनों अपने-अपने स्थान पर लौट जाते हैं । इस स्थिति में किसी को कोई अंक प्राप्त नहीं होता ।

उसके बाद अंपायर दूसरे खिलाड़ियों को बुलाता है और अगला राउंड शुरू करता है ।

जिस टीम को अधिक अंक प्राप्त होते हैं वह जीत जाती है ।

सिंगापुर

टट्टू और सवार

आयु: सात वर्ष से अधिक । खिलाड़ियों की संख्या: दस से बीस तक । मैदान में खेला जाने वाला खेल । साज-सामान: एक बड़ा गोल-सा पत्थर और प्रत्येक टट्टूसवार के लिए छोटे-छोटे ठिप्पे ।

उद्देश्य: सवार अपने टट्टू पर सवार होकर पत्थर से निशाना लगाता है ।



सिंगापुर के बालक 'टट्टू और सवार' खेलते हुए
खेल शुरू होने के इशारे की प्रतीक्षा में

कैसे खेलें

एक खिलाड़ी को खेल शुरू करने का संकेत देने के लिए चुना जाता है ।

यह खिलाड़ी सबसे पहले एक रेखा खींचता है और एक बड़े से गोल पत्थर को, जो लगभग १२–१५ सेंटीमीटर (५–६ इंच) का होता है, १२–१६ मीटर (३६–४८ फुट) के घेरे में रख देता है ।

बाकी सब खिलाड़ी पंक्ति बनाकर अपने टट्टू के पीछे खड़े हो जाते हैं । सब टट्टूसवारों के हाथों में एक ठीकरा या छोटा पत्थर होता है ।

खेल शुरू करने का संकेत देने वाला खिलाड़ी उस लक्ष्य से २–३ मीटर (६–९ फुट) दूर खड़ा हो जाता है ।



खिलाड़ी अपने टट्टू पर सवार होकर निशाना साधते हुए

जैसे ही खेल शुरू होने का संकेत होता है सब से आगे वाला टट्टूसवार अपने टट्टू की पीठ पर सवार हो जाता है। टट्टू अपने लक्ष्य की ओर बढ़ता है।

जैसे ही दोनों इशारा करने वाले खिलाड़ी के पास पहुंचते हैं टट्टू-सवार अपने पत्थर से निशाना बनाता है।

यदि टट्टूसवार का निशाना सही लगता है तो इस जोड़ी को एक अंक प्राप्त होता है।

जैसे ही पहली जोड़ी अपने स्थान पर पहुंचती है वहां से दूसरी जोड़ी दौड़ना शुरू करती है।

यह सिलसिला तब तक चलता रहता है जब तक हर जोड़ी को लक्ष्य का निशाना साधने का अवसर नहीं मिल जाता।

उसके बाद टट्टू बनने वाला खिलाड़ी टट्टूसवार बन जाता है और टट्टूसवार टट्टू। अब खेल को फिर से शुरू किया जाता है।

जब सभी खिलाड़ियों को टट्टू सवार बनने का अवसर मिल जाता है तो जो जोड़ी कोई अंक प्राप्त नहीं करती उसे आउट मान लिया जाता है।

उसके बाद फिर खेल शुरू किया जाता है। एक-एक जोड़ी आउट होती जाती है। अंत में जिस जोड़ी को अधिक अंक प्राप्त होते हैं उसे विजेता मान लिया जाता है।

बर्मा

हपान हकोन दान (ऊंची कूद)

आयु: पांच वर्ष से अधिक। खिलाड़ियों की संख्या: तीन से छः। घर में खेलें या मैदान में। साज-सामान: कुछ नहीं।

उद्देश्य: खिलाड़ी का पांच ऊंचाइयों को पार करना।

कैसे खेलें

दो खिलाड़ी मैदान में बैठ कर ऊंचाई बनाते हैं। पहले खिलाड़ी एक ऊंचाई बनाते हैं और दूसरे खिलाड़ी बारी-बारी से उसको पार करते हैं।

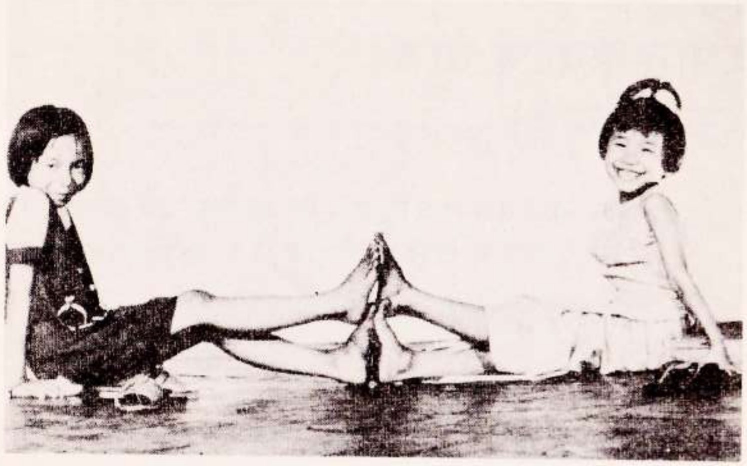
जब सभी खिलाड़ी पहली ऊंचाई को पार कर लेते हैं तो मैदान में बैठे दूसरी ऊंचाई बनाते हैं।

यह खेल तब तक चलता रहता है जब तक सारे खिलाड़ी बारी-बारी से पांचों ऊंचाइयों को पार नहीं कर लेते हैं।



ऊंचाई - १: दो खिलाड़ी मैदान में एक-दूसरे की ओर मुंह करके बैठ जाते हैं। दोनों अपनी टांगों को फैला लेते हैं और अपने-अपने पैरों के तले एक-दूसरे के तले से मिला लेते हैं।

बर्मा के बच्चे 'हपान हकोन दान' खेलते हुए

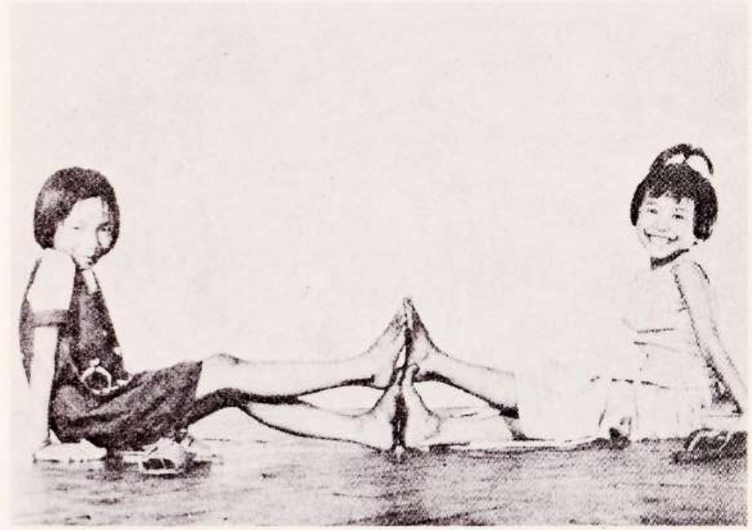


ऊंचाई - १

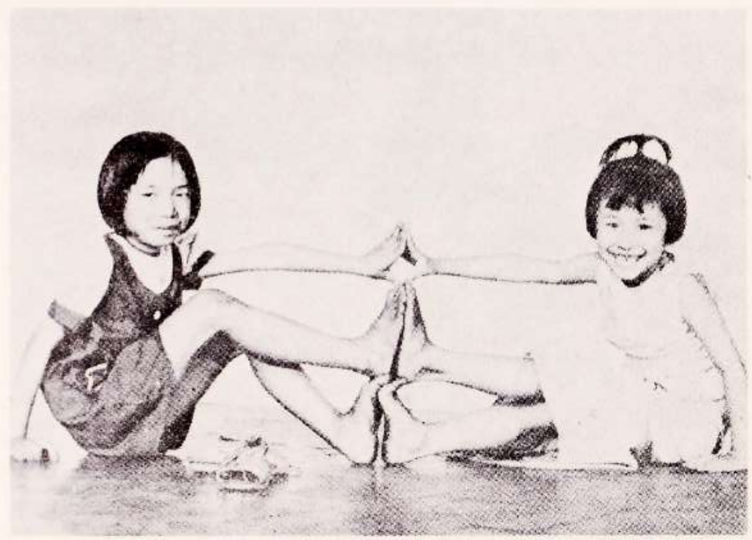
ऊंचाई – २: दो खिलाड़ी मैदान में एक-दूसरे की ओर मुंह करके बैठ जाते हैं और अपना एक पांव दूसरे के ऊपर रख लेते हैं । दोनों खिलाड़ियों के तले एक-दूसरे से मिले रहते हैं ।

ऊंचाई – ३: दोनों खिलाड़ी उसी स्थिति में रहते हैं जैसे कि ऊंचाई – २ में होते हैं । अंतर यही है कि अब उन्हें अपना एक हाथ ऊपर रखना पड़ता है । उनके हाथ का अगूंठा पांव के अंगूठे से छूता है । और हाथ को अधिक से अधिक फैला दिया जाता है ।

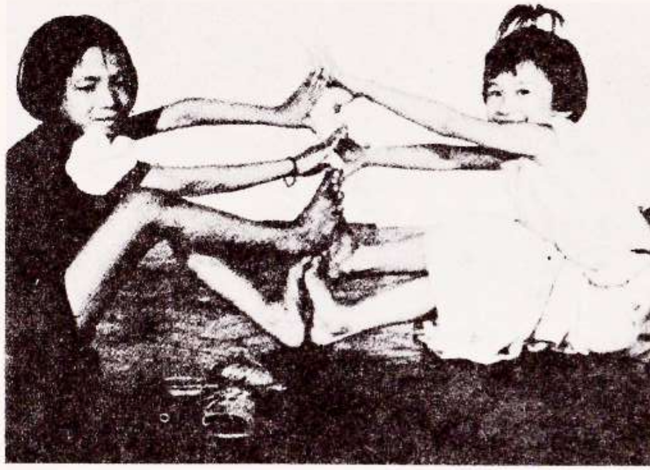
ऊंचाई – ४: दोनों खिलाड़ी उसी स्थिति में रहते हैं जैसे कि ऊंचाई – ३ में होते हैं । अंतर यही है कि अब उन्हें अपना दूसरा हाथ भी पहले हाथ से ऊपर रखना होता है । ऐसा करते समय उनका पास-पास आ जाना स्वाभाविक है । यदि खेल में हिस्सा लेने वाले खिलाड़ी बहुत छोटी उम्र के हैं तो उनके सिर इतने पास-पास आ जायेंगे कि बड़े खिलाड़ी द्वारा कूदने पर उनके सिर से टकरा कर जयेगा । इसलिए केवल एक खिलाड़ी ऊंचाई बनाता है दूसरा खिलाड़ी केवल हाथ फैलाकर ऊंचाई का संकेत देता है ।



ऊंचाई - २



ऊंचाई - ३



ऊंचाई - ४

ऊंचाई — ५: ऊंचाई — ४ पूरी हो जाने के बाद दो अतिरिक्त खिलाड़ियों को बुला लिया जाता है जो ऊंचाइयों को बढ़ाने के लिए अपना एक-एक हाथ ऊपर रख देते हैं। इस प्रकार जो खिलाड़ी इन पांच ऊंचाइयों को पार करने में सफल होता है उसे विजेता मान लिया जाता है।



ऊंचाई - ५

थाइलैंड

कम हुआए (शेर का झील पार करना)

आयु: पांच वर्ष से अधिक। खिलाड़ियों की संख्या: दो से दस तक। घर में खेलें या मैदान में। साज-सामान: कुछ नहीं।

उद्देश्य: शेरों के लिए पांच अलग-अलग झीलों को बिना छुए पार करना।



थाई बच्चे 'कम हुआए' खेलते हुए: कम पानी की झील

कैसे खेलें

एक खिलाड़ी को झील बनने के लिए चुना जाता है और बाकी सभी खिलाड़ी शेर बनते हैं ।

जिस खिलाड़ी को झील बनने के लिए चुना जाता है वह सबसे पहले कम पानी वाली झील बनाता है ।

सभी शेर बारी-बारी से उस झील को पार करते हैं ।

यदि झील को पार करते समय किसी शेर का कोई अंग झील से छू जाता है या जो उस झील को पार नहीं कर पाता उसे आउट मान लिया जाता है और अगली बार उसे झील बनना पड़ता है ।

यदि सभी शेर कम पानी वाली झील को पार करने में सफल हो जाते हैं तो उसके बाद खिलाड़ी गहरी झील, पानी की पथरीली झील, चौड़ी झील और अंत में बहुत चौड़ी झील बनाता है ।

जब सभी शेर पांचों झीलों को सफलतापूर्वक पार कर लेते हैं तो खेल समाप्त हो जाता है ।



गहरी झील

पांच झीलें

कम पानी की झील: खिलाड़ी मैदान में बैठ जाता है और अपनी दोनों टांगों को सीधा फैलाने के बाद एक पैर को दूसरे पैर के ऊपर रख देता है ।

गहरी झील: खिलाड़ी उसी हालत में बैठता है जैसा कि कम पानी की झील में बैठता है । बस अपने दोनों हाथों को फैला कर पैरों के ऊपर रख देता है ।

पथरीली पानी की झील: खिलाड़ी घुटने टेक कर सिर को जमीन पर रख देता है और अपने दोनों हाथों को सीधे फैला देता है ।

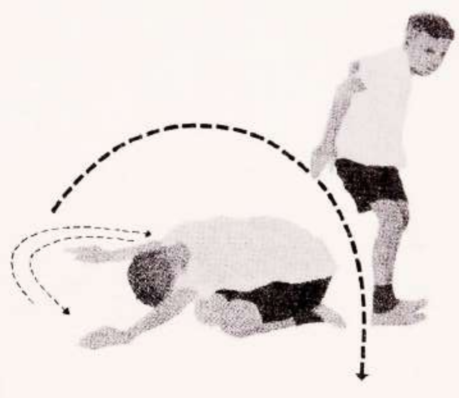


पथरीली पानी की झील

चौड़ी झील: खिलाड़ी उसी स्थिति में रहता है जो कि पथरीली पानी की झील की होती है। सिर्फ अपने बायें हाथ को थोड़ा अपनी ओर खींच लेता है। फिर अपने बायें हाथ को दायीं ओर अर्द्ध-व्यास के रूप में और दायें हाथ को बायीं ओर घुमाता है। जब वह अपने हाथों को इधर-उधर घुमा रहा होता है तभी शेर को यह झील पार करनी होती है।



चौड़ी झील

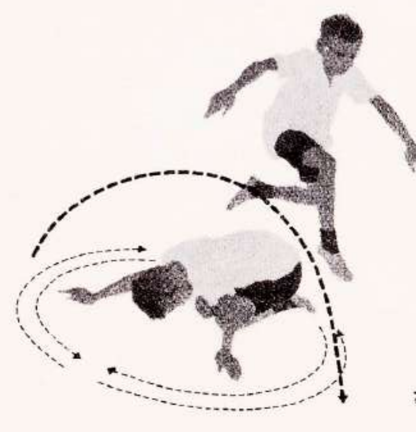


चौड़ी झील

बहुत चौड़ी झील: खिलाड़ी ठीक उसी स्थिति में बैठता है जिसमें की चौड़ी झील में बैठता है। बस अपने दायें-बायें हाथों को बहुत ज्यादा आगे और पीछे की ओर घुमाता है। इस प्रकार वह तीन-चौथाई घेरा बनाने में सफल हो जाता है। जिस समय वह अपनी बाहों को इधर-उधर घुमा रहा होता है तभी शेर को उसके ऊपर से कूदना पड़ता है।



बहुत चौड़ी झील



बहुत चौड़ी झील

कोरिया

डोंल्तफिनोरी
(छटाक्)

आयु: छः वर्ष से अधिक । खिलाड़ियों की संख्याः दो टीमें, प्रत्येक टीम में चार, छः या आठ खिलाड़ी हो सकते हैं । मैदान में खेला जाने वाला खेल । साज-सामानः हर खिलाड़ी के लिए एक-एक छोटा-सा पत्थर का टुकड़ा ।

उद्देश्यः आठ अलग-अलग खेलों में एक टीम का प्रथम आना ।



कोरियाई बालक 'डोंल्तफिनोरी' खेलते हुए

कैसे खेलें

हर खिलाड़ी खेल शुरू करने से पहले ७–८ सेंटीमीटर (३ इंच) व्यास का और २ सेंटीमीटर (३/४ इंच) मोटा पत्थर चुनता है ।

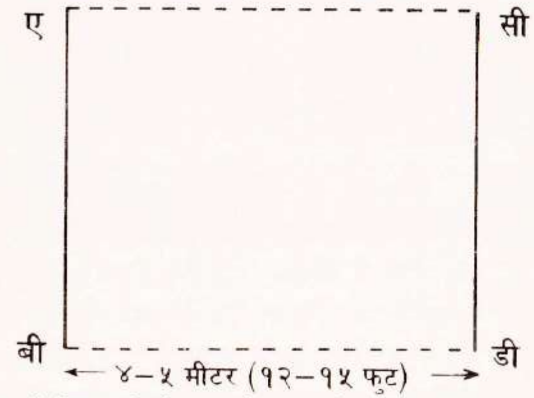
खिलाड़ियों को दो टीमों में बांट दिया जाता है ।

एक खिलाड़ी ४–५ मीटर (१२–१५ फुट) की दूरी पर दो समानांतर रेखाएं खींचता है ।

प्रत्येक टीम का एक खिलाड़ी 'ए' 'बी' रेखा के पास खड़ा होकर अपने पत्थर को 'सी' 'डी' रेखा के ऊपर फेंकता है । जिस खिलाड़ी का पत्थर 'सी' 'डी' रेखा के ऊपर या बिल्कुल पास पड़ता है उसे विजेता टीम मान लिया जाता है । और आगे का खेल उसी की (टीम –'ए') शुरू करती है ।

उसके बाद एक टीम के खिलाड़ी दूसरी टीम के खिलाड़ी के पत्थर पर निशाना लगाते हैं ।

यदि किसी टीम का खिलाड़ी दूसरे खिलाड़ी के पत्थर का निशाना नहीं लगा पाता तो दूसरे खिलाड़ी को मौका दिया जाता है ।



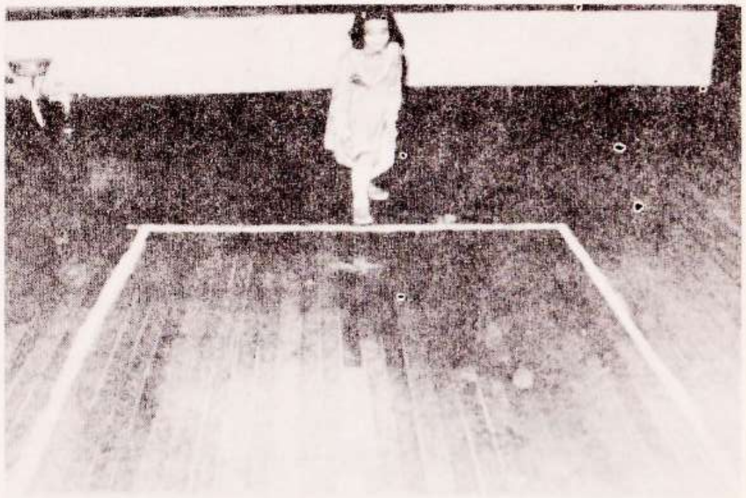
जिस टीम के खिलाड़ी से चूक हो जाती है वह उसी खेल को फिर नये सिरे से शुरू करती है ।

जो टीम सभी खेलों में सफल रहती है उसे विजेता मान लिया जाता है ।

खेल १: टीम 'ए' के खिलाड़ी हाथ में अपना-अपना पत्थर ले कर 'ए' 'बी' रेखा पर खड़े हो जाते हैं ।

टीम 'बी' के खिलाड़ी 'सी' 'डी' रेखा पर अपने-अपने पत्थर रख देते हैं ।

टीम 'ए' का हर खिलाड़ी टीम 'बी' के खिलाड़ी के एक-एक पत्थर को अपना निशाना बनाता है ।



खेल १

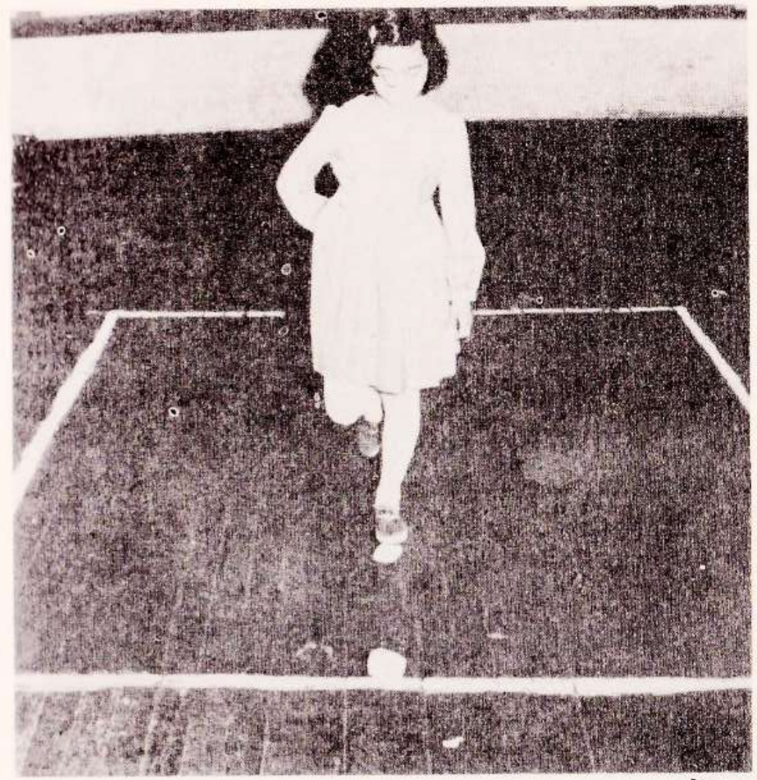
यदि टीम के सभी खिलाड़ी अपने-अपने पत्थर का निशाना लगाने में सफल हो जाते हैं तो वे खेल—२ खेलने के अधिकारी हो जाते हैं ।

यदि कोई खिलाड़ी निशाना साधने में असफल रहता है तो दूसरी टीम के खिलाड़ी को अवसर दिया जाता है ।

खेल २: टीम 'ए' के खिलाड़ी हाथ में अपना-अपना पत्थर लेकर 'ए' 'बी' रेखा पर खड़े हो जाते हैं ।

टीम 'बी' के खिलाड़ी अपना-अपना पत्थर 'सी' 'डी' रेखा पर रख देते हैं ।

टीम 'ए' के खिलाड़ी अपने-अपने पत्थर को एक उछाल में सामने वाली रेखा के पास फेंकते है । खिलाड़ियों द्वारा पत्थर फेंक दिए जाने



खेल २

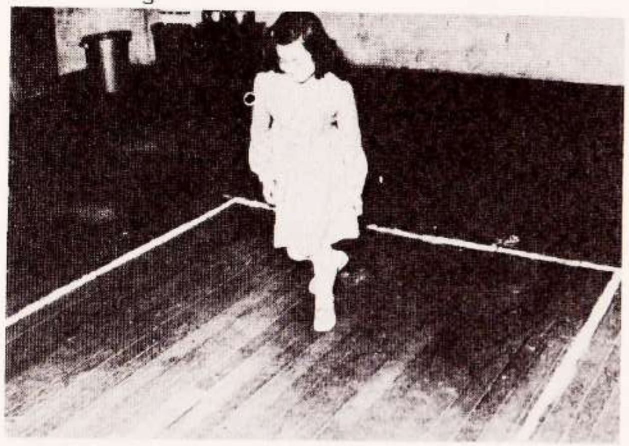
के बाद एक खिलाड़ी अपनी एक छलांग से अपने पत्थर तक जाता है ।

उसके बाद वह बिना गिरे उस पत्थर को उठाता है और टीम 'बी' के खिलाड़ी के पत्थर पर निशाना लगाता है । यदि कोई खिलाड़ी पत्थर तक नहीं पहुंच पाता या पत्थर को उठाते समय गिर जाता है या टीम 'बी' के पत्थर पर निशाना नहीं लगा पाता तो दूसरी टीम के खिलाड़ी को अवसर मिलता है ।

खेल ३: इसमें सारा काम खेल—२ के अनुसार ही करना होता है लेकिन अपने पत्थर को इतनी दूरी तक फेंकना होता है जहां वह दो

छलांग मार कर पहुंच सके ।

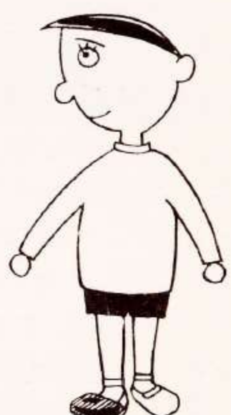
खेल ४: इसमें सारा काम खेल–३ के अनुसार ही करना होता है लेकिन अपने पत्थर को इतनी दूरी तक फेंकना होता है जहां वह तीन छलांग में पहुंच सके ।



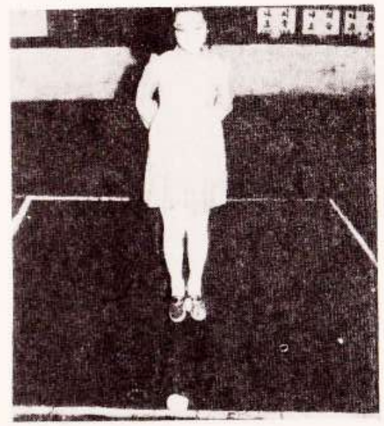
खेल ४



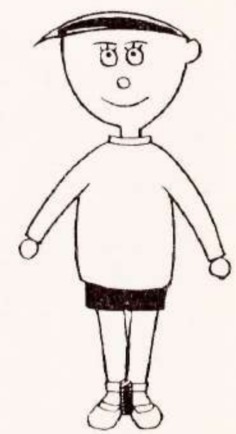
खेल ५

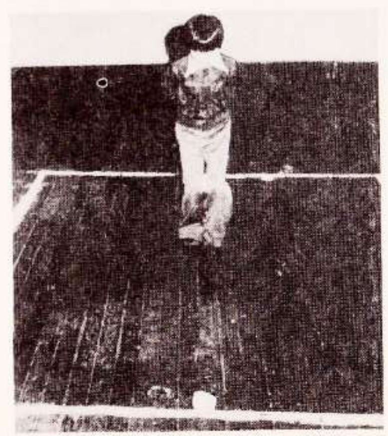


खेल ५: टीम 'ए' के खिलाड़ी अपने पत्थर को अपने दायें या बायें पैर के ऊपरी भाग पर रख लेते हैं । उसके बाद अपनी रेखा से छलांग लगाते हुए धीरे-धीरे टीम 'बी' के पत्थरों की ओर बढ़ते हैं । जैसे ही वे 'सी' 'डी' रेखा के पास पहुंचते है तो वे अपने पैर के ऊपर रखे पत्थर को इस सफाई के साथ नीचे गिराते हैं कि टीम–'बी' के पत्थर को छू जाते हैं । यदि एक खिलाड़ी ऐसा करने में असफल रहता है तो दूसरे खिलाड़ी को अवसर दिया जाता है ।

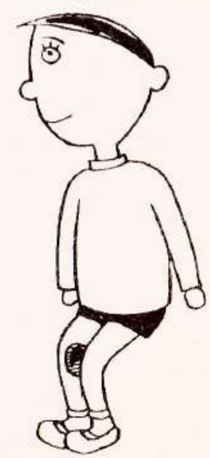


खेल ६





खेल ७

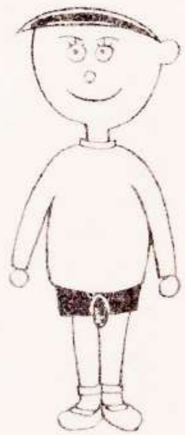


खेल ६: इसमें सारा काम खेल – ५ के अनुसार ही करना होता है। अंतर केवल इतना है कि इसमें पत्थर को दोनों पैरों के बीच में दबा लिया जाता है।

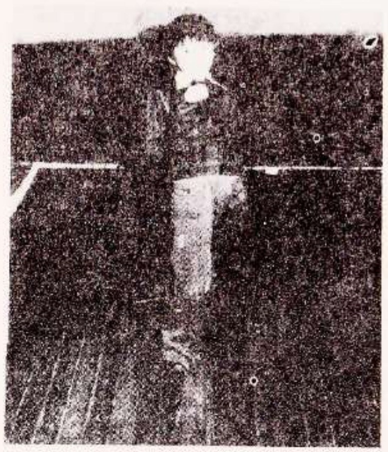
खेल ७: इसमें सारा काम खेल -- ५ के अनुसार ही करना होता है। केवल पत्थर को घुटनों के बीच में दबाना होता है।

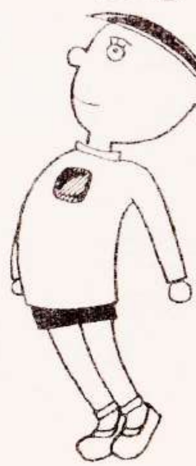
खेल ८: इसमें खिलाड़ी को खेल -- ५ के अनुसार ही चलना होता है। इस बार उसे पत्थर को अपनी जांघों में रखना होता है।





खेल ८





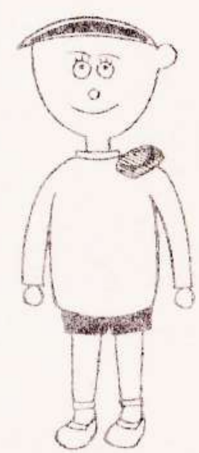
खेल ९

खेल ९: इसमें खिलाड़ी को खेल -- ५ के अनुसार ही चलना होता है। इस बार वह पत्थर को अपनी छाती पर टेढ़ा होकर रख लेता है।

खेल १०: इसमें खिलाड़ी को सारा काम खेल --५ के अनुसार ही करना पड़ता है। इस बार वह पत्थर को बायें कंधे पर रख कर टीम -'बी' के खिलाड़ी के पत्थर की ओर जाता है।

खेल ११: इसमें खिलाड़ी को अपना पत्थर दायें कंधे पर रखना होता है।



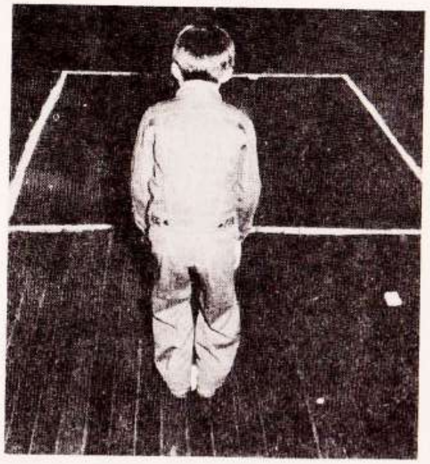


खेल १०



खेल १२

खेल १२: इसमें खिलाड़ी को अपने पत्थर को गरदन और ठोड़ी के बीच दबाना होता है और बिना झुके या मुड़े टीम - 'बी' के पत्थर की ओर जाना पड़ता है ।



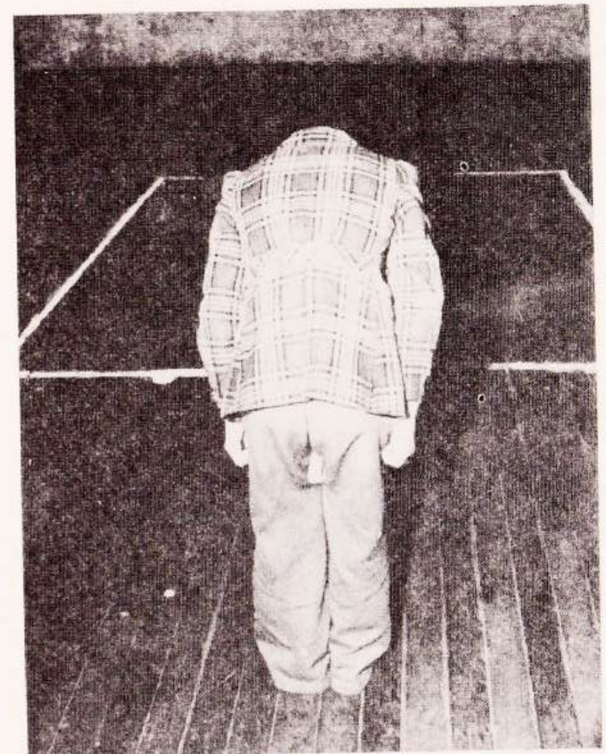
खेल १३

खेल १३: यह भी खेल – ६ जैसा ही है लेकिन इसमें खिलाड़ी को पीछे की ओर छलांग लगानी पड़ती है ।



खेल १४

खेल १४: खेल – ७ जैसा ही है लेकिन इसमें खिलाड़ी को पीछे की ओर छलांग लगानी होती है ।



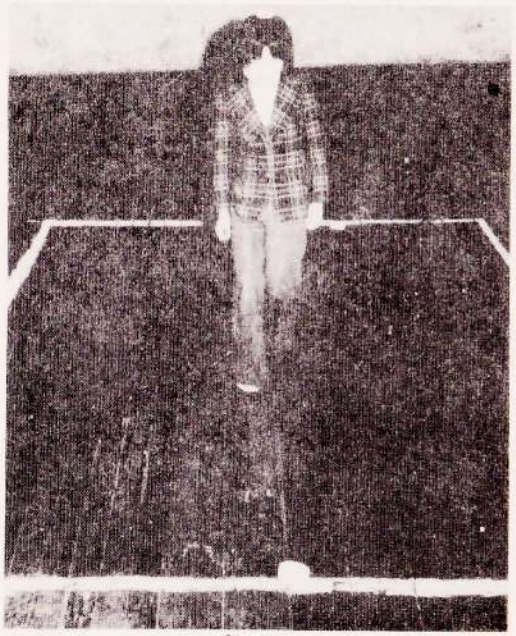
खेल १५

खेल १५: खेल – ८ जैसा ही है लेकिन इसमें पीछे की ओर छलांग लगायी जाती है ।

खेल १६: खेल – ५ जैसा ही है लेकिन इसमें खिलाड़ी को आगे की ओर झुक कर पत्थर को पीठ और गर्दन के बीच रखना होता है । उसी प्रकार वह धीरे-धीरे आगे की ओर बढ़ता है और पत्थर को इस ढंग से गिराता है कि वह प्रतिद्वंद्वी टीम के पत्थर को छू सके ।

खेल १७: खेल – १६ जैसा ही है लेकिन इसमें खिलाड़ी को पीछे की ओर चलना होता है ।

खेल १८: खेल – ५ जैसा ही है लेकिन इसमें खिलाड़ी को अपने पत्थर को अपने सिर पर रखना पड़ता है । वह अपने संतुलन को बनाये हुए धीरे-धीरे प्रतिद्वंद्वी टीम के पत्थर की ओर बढ़ता है ।



खेल १८

अफगानिस्तान
दोजबाजी
(खंड खेल)

आयु: छः वर्ष से अधिक । खिलाड़ियों की संख्या: दो या तीन । घर में खेलें या मैदान में । साज-सामान: एक गोल ठीकरा या पत्थर ।

उद्देश्य: किसी खिलाड़ी के लिए कोर्ट के आठ अलग-अलग खानों को पार करके सब से पहले उस क्षेत्र में पहुंचना जिसे 'घना रेगिस्तान' कहा जाता है ।

कैसे खेलें

सब से पहले यह तय किया जाता है कि कौन-सा खिलाड़ी खेल शुरू करेगा ।

पहले खिलाड़ी अपने स्टापू (ठीकरा) को पहले खाने में फेंकता है और फिर एक पैर (दायें और बायें) से उछल कर उसमें चला जाता है ।

यदि किसी खिलाड़ी का पांव उछलते समय रेखा को छू जाता है या वह जो पत्थर फेंकता है वह किसी को छू जाता है तो उसके स्थान पर दूसरे खिलाड़ी को खेल शुरू करने को कहा जाता है ।

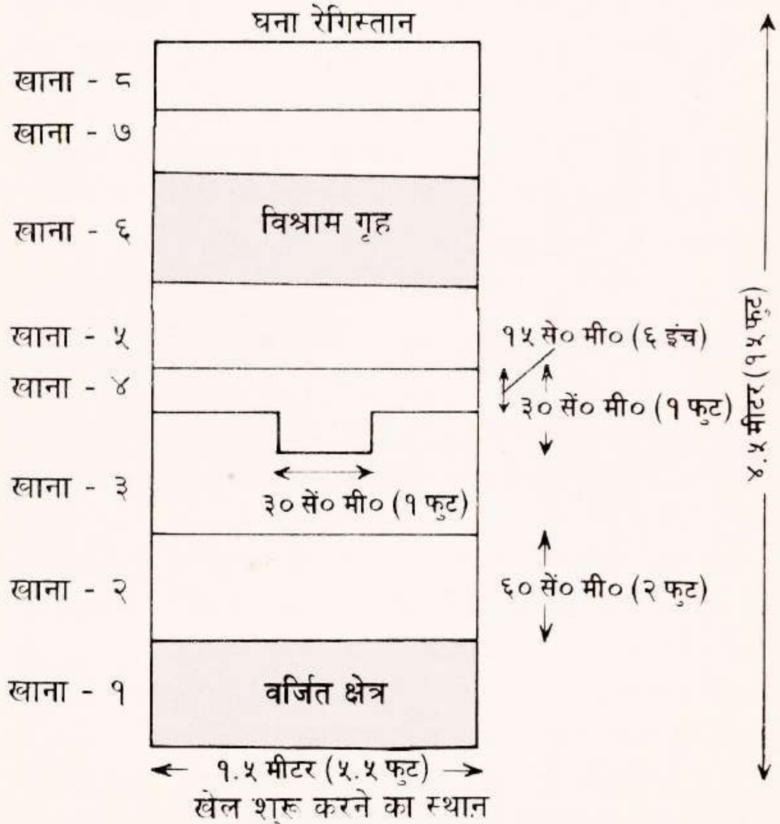
दूसरी बारी में वही खिलाड़ी वहीं से अपना खेल शुरू करता है जहां से उसे पिछली बारी में निकाला गया था ।

६ नं० के खाने को छोड़ कर यदि खिलाड़ी किसी बार भी वैसी गलती करता है तो दूसरे खिलाड़ी को अवसर दिया जाता है ।

खाना - १: खिलाड़ी अपने पत्थर को पहले खाने में फेंकता है और फिर एक टांग के सहारे उछलता हुआ उसमें चला जाता है । फिर

अपने पैर से उस पत्थर या ठीकरे को बाहर कर देता है और फिर उसी प्रकार उछलता हुआ उस खाने से बाहर निकल जाता है ।

पहले खाने का खेल पूरा हो जाने पर यह खाना 'वर्जित क्षेत्र' कहलाता है । जिस खिलाड़ी का पांव या पत्थर उस खाने की रेखाओं को छू जाता है उसे अपनी बारी खोनी पड़ती है ।



कोर्ट के आकार-प्रकार को स्थान के अनुसार छोटा-बड़ा किया जा सकता है । किसी भी सूरत में ४ नं० के खाने का स्थान आदमी के पैर से बहुत बड़ा नहीं होना चाहिए । इतना कि पैर को आड़ा और लंबा रखा जा सके ।

खाना - २: खेल शुरू करने वाले स्थान से खिलाड़ी २ नं० के खाने में अपना पत्थर फेंकता है । उसके बाद छलांग लगा कर उसमें जाता है । उसके बाद वह पैर से अपने पत्थर को बाहर की ओर फेंकता है और छलांग लगा कर बाहर चला जाता है । अब उसे पहले खाने में, जो वर्जित क्षेत्र है, नहीं जाना होता ।

खाना - ३: उसके बाद वह अपने पत्थर या ठीकरे को तीसरे खाने में फेंकता है । वर्जित क्षेत्र के ऊपर से छलांग लगा कर दूसरे खाने में जाता है और दूसरे से तीसरे में । चाहे तो वह सीधा तीसरे खाने में भी छलांग लगा सकता है ।

फिर वह पैर से पत्थर को दूसरे खाने में और फिर उसे बाहर फेंकता है । चाहे तो वह सीधा तीसरे खाने में से भी उसे बाहर फेंक सकता है । फिर छलांग लगाता हुआ वह बाहर आता है । उसे हर बार इस बात का ध्यान रखना होता है कि उसका पैर या उसका पत्थर 'वर्जित क्षेत्र' में न पड़े ।

खाना - ४: चौथे नं० का खाना दूसरे खानों की तुलना में बहुत छोटा होता है । उसमें बस पैर भर रखने की जगह होती है । इसलिए इसे सब से कठिन खाना कहा जाता है ।

खिलाड़ी उसी तरह चौथे खाने में पत्थर फेंकता है और पहले की तरह खेलता चलता है ।

खाना - ५: खिलाड़ी पांचवें खाने में पत्थर या ठीकरा फेंकता है और पहले की तरह खेलता चलता है ।

खाना - ६: (विश्राम गृह) खिलाड़ी अपने पत्थर को ६ नं० के खाने में फेंकता है और पहले की तरह खेलता है ।

केवल छः नं० का खाना ही एक ऐसा खाना है जहां पर वह अपने दोनों पैर जमीन पर रख सकता है और थोड़ी देर के लिए विश्राम कर सकता है । उसके बाद वह फिर पत्थर को एक पैर से ठोकर मार कर बाहर निकालता है ।

खाना - ७ और ८: खिलाड़ी इन खानों में भी वैसे ही खेलता है जैसे कि वह शुरू के खानों में खेलता रहा है ।

आठों खानों में खेल चुकने के बाद वह फिर खेल शुरु करने के स्थान पर आता है और घने रेगिस्तान की अपनी यात्रा की तैयारी शुरु करता है ।

घने रेगिस्तान की यात्रा: यह यात्रा दो तरह से शुरू की जा सकती है ।

१. आंखों पर पट्टी बांध कर

खिलाड़ी की आंखों पर पट्टी बांध दी जाती है या फिर वह अपने हाथों से अपनी आंखों को बंद कर लेता है ।

२. लोमड़ी की दुम

इसमें खिलाड़ी को अपने दोनों हाथों और एक पैर के सहारे चलना पड़ता है । उसका दूसरा पैर ऊपर की ओर रहता है जिसे लोमड़ी की दुम समझ लिया जाता है ।

यदि दोनों हाथों और एक पैर के सहारे चलते हुए उसका पैर या हाथ खाने की किसी रेखा को छू लेता है तो उसे आउट मान लिया जाता है और उसके स्थान पर दूसरे खिलाड़ी को अवसर दिया जाता है ।

खिलाड़ी घने रेगिस्तान की यात्रा आंख बंद करके करेगा या लोमड़ी की दुम की तरह इसका चुनाव स्वयं खिलाड़ी नहीं करता बल्कि वह खिलाड़ी करता है जिसका नंबर उसके बाद का होता है ।

घने रेगिस्तान की यात्रा करते समय भी खिलाड़ी यदि चाहे तो ६ नं० के खाने में थोड़ी देर के लिए विश्राम कर सकता है ।

जो खिलाड़ी सबसे पहले घने रेगिस्तान की यात्रा करता है उसे विजेता मान लिया जाता है ।

मलेशिया

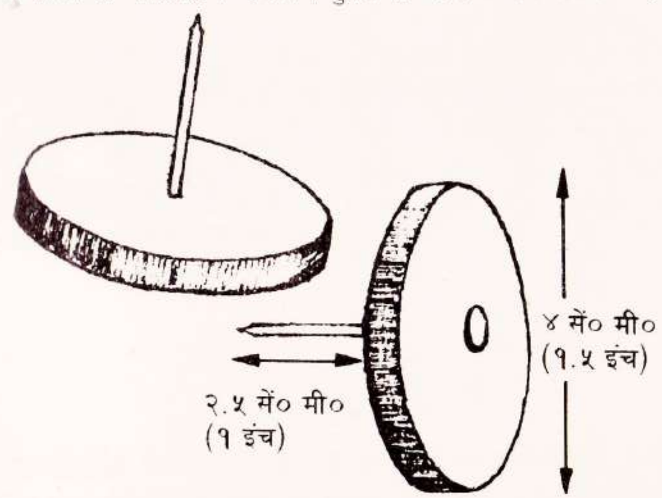
सेपक बुलु आजम (चिड़िया को मारना)

आयु: छः वर्ष से अधिक । खिलाड़ियों की संख्या: दो या अधिक । घर में खेलें या मैदान में । साज-सामान: बुलु आजम या बैडमिंटन की चिड़िया ।

बुलु आजम कैसे बनायें ।

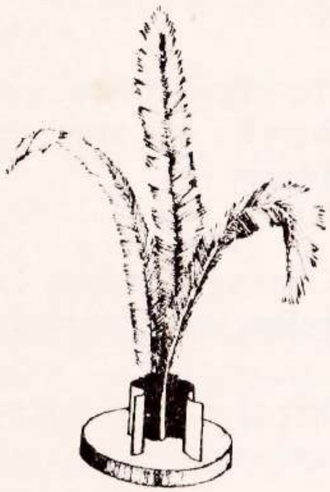
इसका आधार बनाने के लिए या तो आप रबर का एक टुकड़ा ले या मोटा गत्ता । उसे गोलाकार रूप में काट लिया जाता है जिसका व्यास ४ सेंटीमीटर (१.५ इंच) होता है ।

उसके बीचोंबीच २.५ से ४ सेंटीमीटर (१ से १.५ इंच) का एक कील चुभो दिया जाता है । उसका नुकीला भाग ऊपर की ओर होता है ।

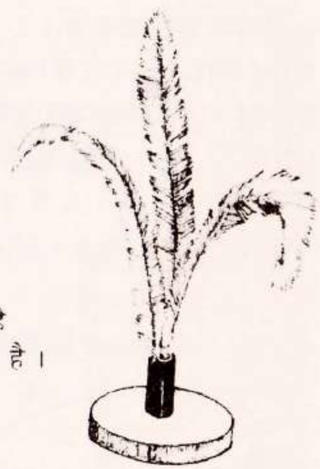


रबर का आधार और उस पर रखी कील

यह सब करने के बाद आप तीन या चार मुर्गे के पंख ले सकते हैं। उन्हें कील के साथ रख दिया जाता है और ऊपर से मोटा सा कागज या टेप लपेट दिया जाता है



कील के साथ तीसरा पंख लगाया जा रहा है और उस पर टेप या कागज लपेटा जा रहा है।



तीनों पंखों को इस तरह लपेटा जाता है।

उद्देश्यः खिलाड़ी द्वारा बुलु आजम को अधिक से अधिक बार हवा में उछालना और जहां तक संभव हो सके उसे जमीन पर न गिरने देना।

कैसे खेलें

सब से पहले तय किया जाता है कि कौन खिलाड़ी खेल शुरू करेगा और पंख लगे गत्ते को कितनी बार उछालेगा। उदाहरण के लिए यह निर्णय लिया जाता है कि खिलाड़ी १० बार उसे उछालेगा।

खिलाड़ी खेल शुरू करता है और उस रबर या गत्ते को, जिसे बुलु आजम कहा जाता है, हवा में उछालता है। उसकी यह कोशिश रहती है कि उसे दायें या बायें पैर के तले या एड़ी पर रोके।



बुलु आजम को पैर के तले से उछालते हुए



बुलु आजम को पैर के टखने से उछालते हुए

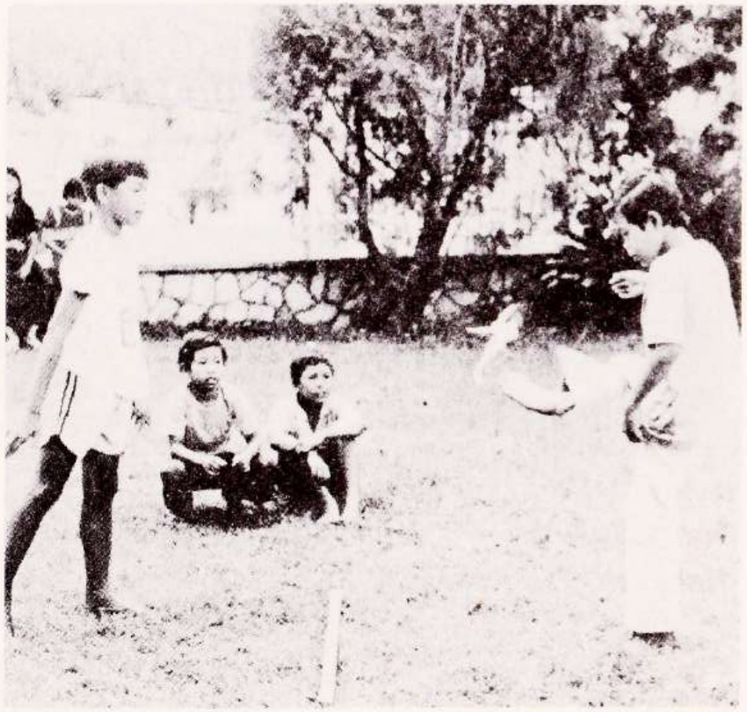
खिलाड़ी जितनी बार उसे सफलतापूर्वक उछाल लेता है उतनी गिनती करती है ।

जब वह उछालने में सफल नहीं हो पाता और बुलु आजम उस पर गिर जाता है तो दूसरे खिलाड़ी को अवसर दिया जाता है ।

अब दूसरा खिलाड़ी बुलु आजम को हवा में उछालता है और जितनी बार उसे सफलतापूर्वक रोक लेता है उतनी गिनती करता है ।

हारे हुए खिलाड़ी को दंड देना पड़ता है ।

दंड



दंड । लकड़ी के एक अंडे को रेखा मान लिया जाता है

जीता हुआ और हारा हुआ खिलाड़ी एक-दूसरे के आमने-सामने खड़े हो जाते हैं ।

हारा हुआ खिलाड़ी बुलु आजम को जीते हुए खिलाड़ी की ओर फेंकता है । वह उसे पैर से रोकने की कोशिश करता है । यदि वह ऐसा करने में सफल हो जाता है तो हारा हुआ खिलाड़ी उसे फिर विजेता की ओर फेंकता है ।

लगातार तीन बार बुलु आजम को रोकने पर विजेता को एक जीवनदान मिलता है ।

यदि विजेता खिलाड़ी लगातार तीन बार बुलु आजम को उछालने में सफल नहीं हो पाता तो फिर उसे हारे हुए खिलाड़ी की ओर बुलु आजम को फेंकना होता है

यदि हारा हुआ खिलाड़ी बुलु आजम को हाथ से रोकने में सफल हो जाता है तो वह दंड से मुक्त हो जाता है ।

विजेता खिलाड़ी को जितनी बार जीवनदान मिलता है यदि ठीक उतनी ही बार हारा हुआ खिलाड़ी भी लपक लेता है तो दोनों की स्थिति बराबर हो जाती है ।

जब तक हारा हुआ खिलाड़ी विजेता के सारे अंकों को बराबर नहीं कर लेता तब तक उसे दंड भुगतना पड़ता है ।

कोरिया
गोंगी नोरी
(गोटियां)

आयु: पांच वर्ष से अधिक । खिलाड़ियों की संख्या: दो से आठ तक । घर में खेलें या मैदान में । साज-सामान: ५ से १०० तक छोटे-छोटे पत्थर के टुकड़े ।

ढंग - १

उद्देश्य: खिलाड़ी द्वारा अधिक से अधिक गोटियां इकट्ठी करना ।



कोरिया के खिलाड़ी 'गोंगी नोरी' खेलते हुए

कैसे खेलें

एक खिलाड़ी कुछ गोटियों को मुट्ठी में भर लेता है और उन्हें जमीन पर इस तरह फैलाता है कि वे दूर-दूर तक फैल जायें ।

दूसरा खिलाड़ी एक पत्थर को उठा कर हवा में उछालता है और

इसी बीच जमीन से एक और पत्थर उठा लेता है । और फिर हवा में उछाले गये पत्थर को भी लपक लेता है ।

उसके बाद वह फिर पत्थर को हवा में उछालता है और जमीन से एक और पत्थर उठाता है ।

ऐसा करते हुए वह अधिक से अधिक गोटियां उठाने की कोशिश करता है । जब उससे कोई चूक हो जाती है तो उसे अपनी बारी खोनी पड़ती है ।

खेलने वाले खिलाड़ी को उस स्थिति में भी बारी खोनी पड़ती है जब एक गोटी को उठाते समय उसका हाथ दूसरी गोटी से छू जाता है । या वह कोई गोटी उठाने में या ऊपर उछाली गयी गोटी को लोकने में सफल नहीं हो पाता ।

जब खिलाड़ी सभी गोटियां उठाने में सफल हो जाता है (या जाती है) तो खेल खत्म हो जाता है ।

जो खिलाड़ी सबसे अधिक गोटियां इकट्ठी कर लेता है उसे विजयी मान लिया जाता है ।

उसके बाद एक खिलाड़ी द्वारा एक साथ दो, तीन, चार या पांच गोटियां चुनने की प्रतियोगिता होती है ।

ढंग - २

उद्देश्य: निम्नलिखित आठ खेलों में खिलाड़ी का प्रथम आना ।

कैसे खेलें

इन खेलों में पांच गोटियों का उपयोग किया जाता है ।

यदि कोई खिलाड़ी खेल पूरा करने में सफल नहीं हो पाता तो उसे अपनी बारी खोनी पड़ती है और अपनी अगली बारी में पूरा खेल नये सिरे से शुरू करना पड़ता है ।

१. **गिनती के हिसाब से पत्थरों को चुनना:** खिलाड़ी अपने हाथ में पांच गोटियां ले लेता है । वह एक को हवा में उछाल कर वापिस

लोकने से पहले ही बाकी चार गोटियों को जमीन पर रख देता है।

उसके बाद वह गोटी को हवा में उछालता है और एक गोटी को जमीन से उठा लेता है। जैसे ही उसके हाथ में दो गोटियां आती हैं वैसे ही वह दूसरी गोटी अपने दूसरे हाथ में रख लेता है।

वह तब तक गोटी को हवा में उछालता है जब तक वह जमीन पर पड़ी चारों गोटियों को उठा नहीं लेता।

वह फिर खेल को नये सिरे से शुरू करता/करती है। इस बार उसे एक साथ दो-दो गोटियां उठानी होती हैं। उसके बाद वह तीन और चार गोटियां एक साथ उठाता/उठाती है।

२. **ढेर सरकना**: खिलाड़ी दो गोटियों को एक हाथ में रखता है और तीन को जमीन पर बिखेर देता है। उसके बाद एक गोटी को हवा में उछाल देता है और हाथ वाली गोटी से जमीन वाली गोटी को छुआ जाता है। ऐसा करते समय ऐसा लगता है जैसे खिलाड़ी ढेर को सरका रहा हो।

एक एक गोटी को जमीन से छुलाते हुए वह इस क्रिया को दो बार और दोहराता है।

३. **अंडे चुनना**: खिलाड़ी अपने बायें हाथ को अपनी छाती पर रखता है। खिलाड़ी गोटियों को चुन-चुन कर अपने बायें हाथ पर रखता जाता है। ऐसा लगता है जैसे कोई पक्षी अपने अंडों को चुन-चुन कर घोसले में रख रहा हो।

खिलाड़ी एक गोटी को हवा में उछालता है उसके बाद एक-एक गोटी को उठाता है। पहले वह एक-एक गोटी को उठाता है, उसके बाद उसे दो-दो, फिर तीन-तीन और अंतिम बार चारों गोटियों को एक साथ उठाना होता है।

४. **अंडों पर बैठना**: फर्श पर रखी गोटियों को खिलाड़ी अपने बायें हाथ से ढक लेता है। ऐसा लगता है जैसे कोई पक्षी अपने अंडों पर बैठा हो।



अंडे रखना

उसके बाद खिलाड़ी एक गोटी को हवा में उछालता है और एक एक करके गोटियों को उठाता है। उसके बाद दो, फिर तीन और अंत में चारों गोटियों को उठाता है।

५. **अंडों पर छाया करना**: खिलाड़ी एक गोटी को अपने बायें हाथ की पहली और दूसरी अंगुली के बीच रख लेता है। उसके बाद वह एक-एक गोटी को हवा में उछालता है और अंगुली में रखी गोटी से जमीन पर पड़ी तीन गोटियों में से एक को बायें हाथ की गोटी से छूता है। ऐसा करते समय ऐसा लगता है जैसे कोई पक्षी अपने अंडों पर छाया कर रहा हो।

उसके बाद वह बारी-बारी से सभी गोटियों को छूता है।

६. **पक्षी का बच्चा**: खिलाड़ी अपने बायें हाथ को अपनी छाती के पास रखता है और उसमें सारी गोटियों को रख देता है।

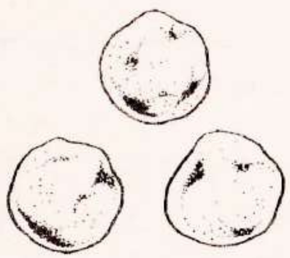
उसके बाद वह एक गोटी को हवा में उछालता है और उसे लोकने से पहले बायें हाथ से एक गोटी उठा कर उसे जमीन पर रख देता है।

ऐसा करते समय यों लगता है जैसे पक्षी अपने बच्चों को घोसले से उठा रहा हो ।

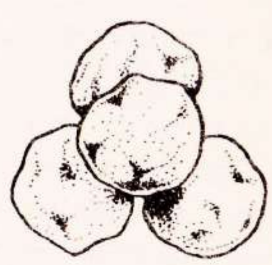
इस प्रकार वह एक-एक करके सारी गोटियां उठाता/उठाती है ।

७. **पतीली रखना**: खिलाड़ी चार गोटियों को जमीन पर बिखेर देता है । उसके बाद वह एक गोटी को हवा में उछालता है और इसी बीच एक गोटी को इस तरह संजो देता है जैसे उस पर पतीली रखी जानी हो । वह इस प्रकिया को बार-बार दोहराता है और तीन गोटियों को इस तरह सिलसिलेवार रखता है जैसे उस पर पतीली रखी जा सके ।

उसके बाद वह फिर गोटी को हवा में उछालता है और चौथी गोटी को तीन गोटियों के ऊपर रख देता है । यदि ऐसा करते समय कोई गोटी गिर जाती है तो खिलाड़ी को अपनी बारी खोनी पड़ती है ।



पतीली रखने का आधार बनाना



पत्थर के ऊपर पतीली रखना

८. **आग जलाना**: खिलाड़ी अपने अंगूठे और पहली अंगुली से चूल्हा बनाता है । उसके बाद वह सभी गोटियों को एक-एक करके चूल्हे में ठेलता है ।

वह एक गोटी को हवा में उछालता है और उसे लोकने से पहले जमीन पर पड़ी एक गोटी को चूल्हें में सरका देता है । उसे तीन बार ऐसा करना होता है । हर बार वह एक गोटी को चूल्हे में सरकाता है ।

५—टीमों के खेल

ईरान	मुट्ठी में फूल
भारत	कुत्ता और हड्डी
जापान	गतफांको
सिंगापुर	सात सितारे
इंडोनेशिया	मसालो
मलेशिया	मेन तोई
बांग्लादेश	दाडिया बांधो
भारत	कबड्डी
पाकिस्तान	गिल्ली-डंडा
बांग्लादेश	गोल्ला छुट

ईरान

मुट्ठी में फूल

आयु: पांच वर्ष से अधिक । दो टीमें, प्रत्येक टीम में चार से दस तक खिलाड़ी हिस्सा ले सकते हैं । घर में खेलें या मैदान में । साज-सामान: छोटा-सा पत्थर का टुकड़ा या कोई ऐसी चीज जिसे 'फूल' की संज्ञा दी जा सके ।

उद्देश्य: एक टीम द्वारा यह पता लगाना कि दूसरी टीम के किस खिलाड़ी के हाथ में फूल है ।



ईरानी बालक 'मुट्ठी में फूल' नामक खेल खेलते हुए

कैसे खेलें

खेल में हिस्सा लेने वाले खिलाड़ियों की दो टीमें बना दी जाती हैं और एक नेता चुन लिया जाता है ।

नेता सबसे पहले यह चुनाव करता है कि जीत के लिए कितने अंक रखे जायें । उदाहरण के लिए १० अंक रखे जा सकते हैं ।

दोनों टीमें आमने-सामने लाईन बनाकर बैठ जाती हैं ।

जिस टीम को पहले फूल को छिपाना होता है उसके खिलाड़ी अपने हाथों को पीठ के पीछे ले जाते हैं । वे एक-दूसरे को फूल थमाते हैं ।

इसी बीच एक खिलाड़ी अपनी मुट्ठी में फूल को बंद कर लेता है । उसके बाद सभी खिलाड़ी अपनी मुट्ठी को घुटने पर रख देते हैं । इस बात का किसी को पता नहीं रहता कि किस खिलाड़ी की मुट्ठी में फूल (पत्थर) है ।

दूसरी टीम के खिलाड़ियों को यह पता लगाना होता है कि किस खिलाड़ी की मुट्ठी में फूल है । अनुमान लगाने का केवल एक मौका दिया जाता है ।

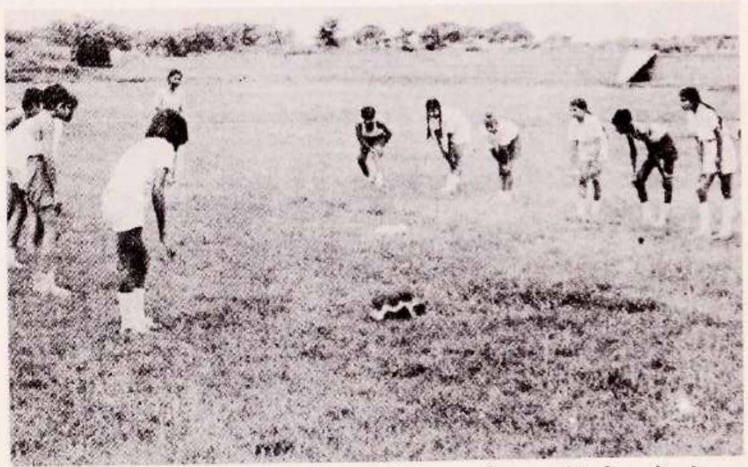
यदि अनुमान सही निकलता है तो इसके लिए जीतने वाली टीम को २ अंक प्राप्त होते हैं । यदि उसका अनुमान गलत निकलता है तो उसे २ अंक खोने पड़ते हैं ।

बारी-बारी से टीम के खिलाड़ी फूल को अपनी मुट्ठी में छिपाते हैं । जो टीम सबसे पहले उतने अंक प्राप्त कर लेती है, जो कि खेल शुरू होने से पहले नेता द्वारा निर्धारित किये गये थे, उसे विजेता मान लिया जाता है ।

भारत
कुत्ता और हड्डी

आयु: आठ वर्ष से अधिक। खिलाड़ियों की संख्या: छः से आठ तक और एक अंपायर। घर में खेलें या मैदान में। साज-सामान: एक साफ सुथरा रुमाल, सिक्का या कोई दूसरी वस्तु जिसे हड्डी की संज्ञा दी जा सके।

उद्देश्य: किसी खिलाड़ी द्वारा हड्डी को उठाना और फिर उसे उसी स्थान पर रख देना।



भारतीय बच्चे 'कुत्ता और हड्डी' खेल खेलते हुए

कैसे खेलें

खेल में हिस्सा लेने वाले खिलाड़ियों को दो टीमों में बांट दिया जाता है और एक नेता का चुनाव किया जाता है।

नेता खिलाड़ियों को नंबर का चुनाव प्रदान करता है।

नेता यह भी तय करता है कि कितने अंक प्राप्त करने पर टीम जीतेगी। उदाहरण के लिए १० अंक।

दोनों टीमें आमने-सामने खड़ी हो जाती हैं और हड्डी को बीच में रख दिया जाता है।

अंपायर एक नंबर पुकारता है। उस नंबर के दोनों खिलाड़ी दोनों टीमों की ओर से हड्डी उठाने के लिए दौड़ पड़ते हैं। हर खिलाड़ी की यह कोशिश रहती है कि दूसरा खिलाड़ी हड्डी को उठा न सके।

हड्डी को उठाते समय उसे दूसरे खिलाड़ी द्वारा छुआ नहीं जाना चाहिए। वह बड़ी सफाई से हड्डी को उठा कर अपने स्थान पर पहुंच जाता है।

जो खिलाड़ी हड्डी को सफलतापूर्वक उठा कर ले जाता है उसे १ अंक प्राप्त होता है।

जो टीम सबसे पहले उतने अंक प्राप्त कर लेती है जो नेता द्वारा खेल शुरू होने से पहले निर्धारित किये जाते हैं, उसे विजेता मान लिया जाता है।



दो भारतीय बच्चे 'हड्डी' उठाने की कोशिश में

जापान

गतफांको

आयु: पांच वर्ष से अधिक । दो टीमें, प्रत्येक टीम में तीन से पांच तक खिलाड़ी हो सकते हैं । घर से बाहर खेला जाने वाला खेल । साज-सामान: कुछ नहीं ।

उद्देश्य: एक टीम के खिलाड़ियों द्वारा दूसरी टीम के खिलाड़ियों को जान, केन, पोन नामक खेल में हराना या फिर एक टीम के सभी खिलाड़ियों का दूसरी टीम के खिलाड़ियों के घर में पहले पहुंच जाना ।



दो खिलाड़ी जान, केन, पोन नामक खेल खेलते हुए

कैसे खेलें

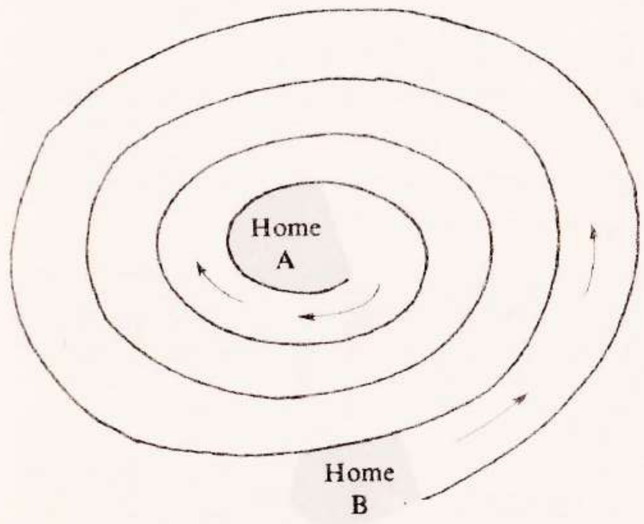
खिलाड़ियों को दो टीमों में बांट दिया जाता है ।

टीम 'ए' के खिलाड़ी अपने घर में खड़े होते हैं और टीम 'बी' के अपने घर में ।

संकेत मिलते ही दोनों टीमों का एक-एक खिलाड़ी बड़ी तेजी के साथ गोलाकार में विपरीत दिशाओं में भागना शुरू करता है ।

रास्ते में जैसे ही दोनों खिलाड़ी आपस में मिलते हैं वे 'गतफांको' कहते हैं और फिर जान, केन, पोन खेलना शुरू कर देते हैं ।

जैसे ही वे जान, केन कहते हैं वे अपना दायां हाथ आगे की ओर बढ़ाते हैं और लय के साथ इन शब्दों का दो बार उच्चारण करते हैं ।



जैसे ही वे 'पोन' शब्द का उच्चारण करते हैं उसी समय उन्हें अपने हाथ से निम्न संकेत बनाने होते हैं।

पत्थर: मुट्ठी को भींच लेना।

कैंची की धार: पहली और दूसरी अंगुली को इस तरह से फैलाना कि लगे जैसे कैंची की दो धारें बनी हैं।

कागज का टुकड़ा: अंगूठा ऊपर की ओर रखते हुए हाथ को फैलाना।

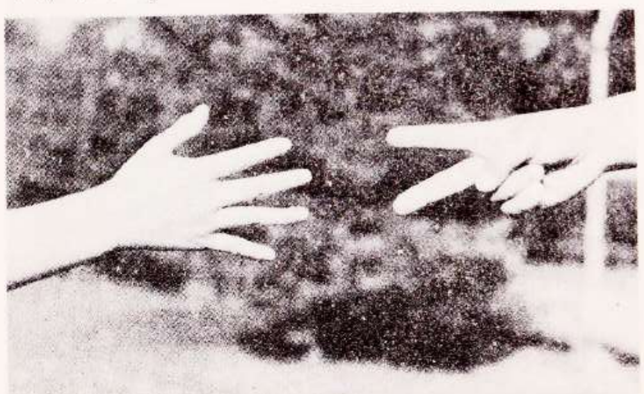
विजेता खिलाड़ी का निर्णय इस प्रकार किया जाता है:

क्योंकि कैंची कागज को काट सकती है इसलिए जीत कैंची की हुई।

क्योंकि कागज का टुकड़ा पत्थर को अपने में पूरी तरह लपेट सकता है इसलिए जीत कागज की हुई।

कैंची क्योंकि पत्थर को नहीं काट सकती इसलिए जीत पत्थर की हुई।

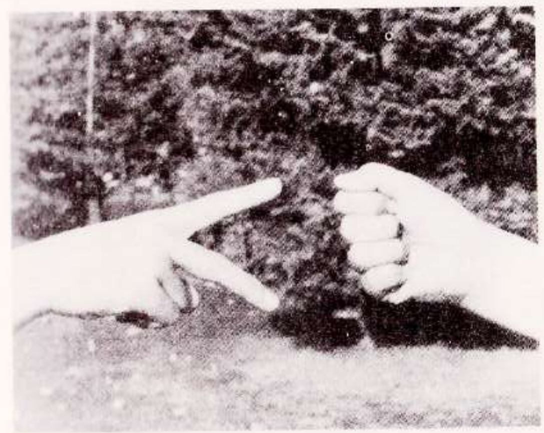
यदि दोनों खिलाड़ी एक ही तरह का निशान बनाते हैं तो नये सिरे से जान, केन, पोन शुरू करते हैं।



कागज का टुकड़ा और कैंची : जीत कैंची की हुई



कागज का टुकड़ा और पत्थर : जीत कागज के टुकड़े की हुई



कैंची और पत्थर : जीत पत्थर की हुई

खिलाड़ी को अपने-आप तय करना पड़ता है कि जीत किसकी हुई। हारा हुआ खिलाड़ी बाहर आ जाता है और जीता हुआ खिलाड़ी खेल को जारी रखता है और फिर तेजी के साथ प्रतिद्वंद्वी के घर की ओर भागना शुरू कर देता है।

जो खिलाड़ी हार कर बाहर चला जाता है उसके स्थान पर उसकी टीम का दूसरा खिलाड़ी भागना शुरू करता है।

जैसे ही रास्ते में ये दोनों मिलते हैं वैसे ही आपस में 'गतफांको' कहते हैं और पहले की तरह 'जान, केन, पोन' खेल शुरू कर देते हैं।

यह खेल तब तक चलता रहता है जब तक एक खिलाड़ी दूसरी टीम के घर में नहीं पहुंच जाता। जैसे ही वह दूसरी टीम के घर में पहुंच जाता है उसकी टीम का दूसरा सदस्य भागना शुरू कर देता है।

जो टीम दूसरी टीम के सभी सदस्यों को हरा देती है या जिसके सभी सदस्य दूसरी टीम के घर में पहुंच जाते हैं उसे विजेता मान लिया जाता है।



जापानी बच्चे 'गतफांको' खेलते हुए

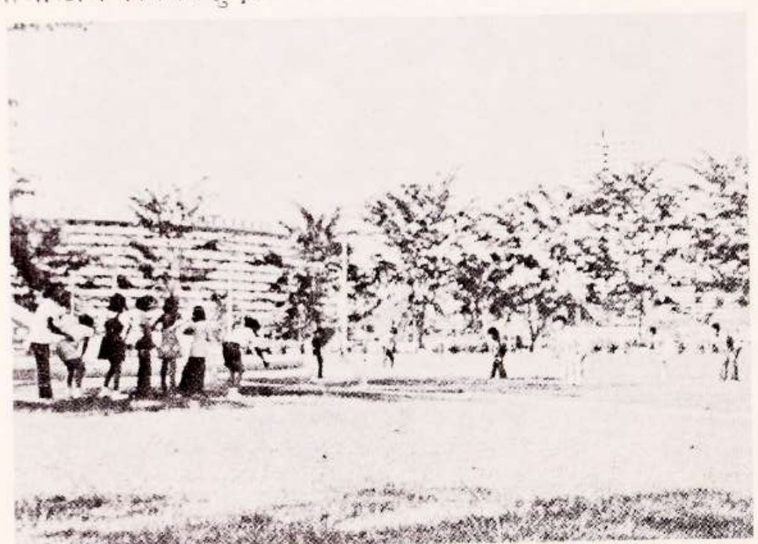
सिंगापुर

सात सितारे

आयु: सात वर्ष से अधिक। दो टीमें, प्रत्येक टीम में पांच से आठ खिलाड़ी हो सकते हैं। घर से बाहर खेला जाने वाला खेल। साज-सामान: सात खाली डिब्बे और एक गेंद (गेंद बहुत सख्त नहीं होनी चाहिए)।

उद्देश्य: गेंद से खाली डिब्बों को निशाना बनाना। एक टीम गेंद से खाली टीन को मारती है और दूसरी क्षेत्र रक्षण करती है।

जैसे ही गेंद लगने से डिब्बा गिर जाता है, क्षेत्र रक्षण करने वाली टीम के खिलाड़ी गेंद से दूसरी टीम के खिलाड़ी को मारते हैं। पहली वाली टीम को गिरे हुए डिब्बे को उठाकर फिर सीधा रखना होता है।

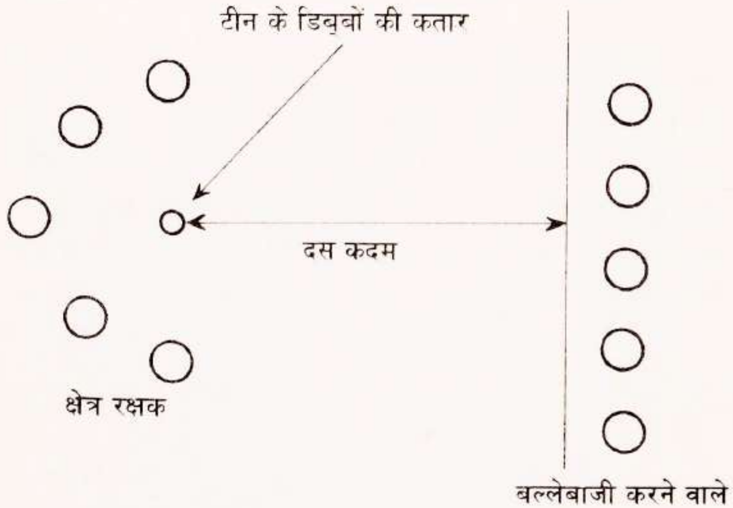


सिंगापुर के बच्चे 'सात सितारे' खेलते हुए

कैसे खेलें

पहले दोनों टीमें आपस में मिलकर नेता (लीडर) का चुनाव करती हैं । नेता फैसला करता है कि कौन-सी टीम बल्लेबाजी करेगी और कौन-सी टीम क्षेत्र रक्षण ।

बल्लेबाजी करने वाली टीम एक के ऊपर एक टीन के सात डिब्बे रखती है । डिब्बे रखने के स्थान से दस कदम दूर एक रेखा खींच दी जाती है ।



बल्लेबाजी करने वाले खिलाड़ी लाइन में खड़े हो जाते हैं और क्षेत्र रक्षक डिब्बे के चारों ओर । वे इस तरह घेरा बना लेते हैं कि गेंद उनके बीच से आसानी से निकलने न पाये ।

बल्लेबाजी करने वाली टीम का कप्तान गेंद से डिब्बों का निशाना बनाता है । ऐसा करने के उसे दो अवसर दिये जाते हैं ।

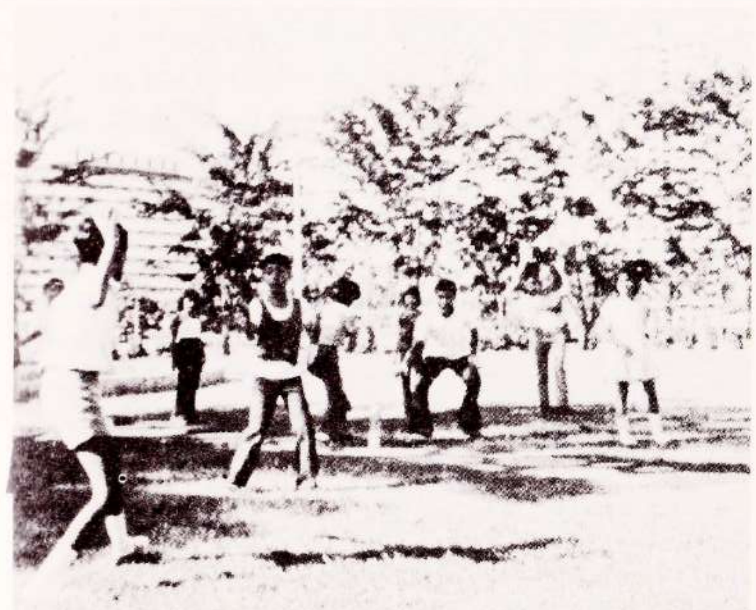
यदि दोनों बार वह निशाना नहीं साध पाता तो वह गेंद अपने साथी खिलाड़ी को थमा देता है ।

हर खिलाड़ी को निशाना साधने के दो अवसर दिये जाते हैं ।

यदि बल्लेबाजी करने वाली टीम के सभी खिलाड़ी निशाना साधने में असफल रहते हैं तो दूसरी टीम को बैटिंग करने का अवसर दिया जाता है ।

जैसे ही कोई खिलाड़ी गेंद से डिब्बों को गिरा देता है वैसे ही सभी खिलाड़ी दूर-दूर बिखर जाते हैं ताकि उन्हें गेंद से मारा न जा सके ।

जैसे ही डिब्बे गिरते है वैसे ही क्षेत्र रक्षक गेंद को पकड़ते हैं और उस से बल्लेबाजी करने वाले खिलाड़ी को मारते हैं । वे इस बात का प्रयास करते हैं कि अधिक से अधिक खिलाड़ियों को गेंद से मारा जा सके ।



डिब्बों को गिराने के बाद टीम 'बी' के खिलाड़ी गेंद से दूसरे खिलाड़ियों को मारते हुए

खिलाड़ियों को गेंद मारने की कोशिश में एक खिलाड़ी दूसरे खिलाड़ी को 'पास' दे सकता है लेकिन उसे गेंद को न तो 'थ्रो' करना होता है और न ही जमीन पर धकेलना होता है ।

खिलाड़ी को गेंद मारते समय इस बात का ध्यान रखना होता है कि गेंद कमर से निचले हिस्से पर ही लगे । जिस खिलाड़ी को गेंद लगती है उसे आउट माना जाता है और वह बाहर बैठ जाता है ।

बल्लेबाजी करने वाले खिलाड़ी जहां एक गेंद से दूसरी टीम के खिलाड़ियों को मारते हैं वहीं दूसरी ओर डिब्बों की मीनार भी बनाते हैं । यदि पूरी टीम के आउट हो जाने से पहले वे डिब्बों की मीनार बनाने में सफल हो जाते हैं तो फिर वह टीम जीत जाती है और उसके आउट हुए सभी खिलाड़ी फिर मैदान में आ जाते हैं ।

यदि क्षेत्र रक्षक टीम बल्लेबाजी करने वाली टीम के सभी सदस्यों को गेंद मार कर आउट कर देती है और उसे डिब्बों की मीनार बनाने में सफलता नहीं मिल पाती तो दोनों टीमों की स्थिति बदल जाती है । बल्लेबाजी करने वाली क्षेत्र रक्षण करने लगती है और क्षेत्र रक्षण करने वाली टीम बल्लेबाजी करती है ।

इंडोनेशिया

मसालो

आयु: सात वर्ष से अधिक । दो टीमें, प्रत्येक टीम में चार खिलाड़ी । घर में खेलें या मैदान में । साज-सामान: कुछ नहीं ।

उद्देश्य: आक्रमण करने वाले खिलाड़ियों का कोर्ट (मैदान) की बेस लाइन की ओर जाना और वहां से फिर आगे की रेखा (फ्रंट बेस लाइन) पर विरोधी खिलाड़ियों की पकड़ से बचकर लौटना । बचाव पक्ष द्वारा आक्रमण करने वालों को पकड़ना ।

कैसे खेलें

खिलाड़ियों को दो टीमों में बांट दिया जाता है । एक टीम को आक्रमण करना होता है और दूसरी को बचाव । दोनों टीमें अपना-अपना नेता चुनती हैं ।

बचाव टीम का नेता अपनी टीम के खिलाड़ियों को अलग-अलग नंबर देता है और उन्हें कोर्ट के चारों कोनों पर खड़ा कर देता है । १ और २ नंबर के खिलाड़ी अगली बेस लाइन का रक्षण करते हैं और ३ और ४ नंबर के खिलाड़ी पीछे वाली बेस लाइन का ।

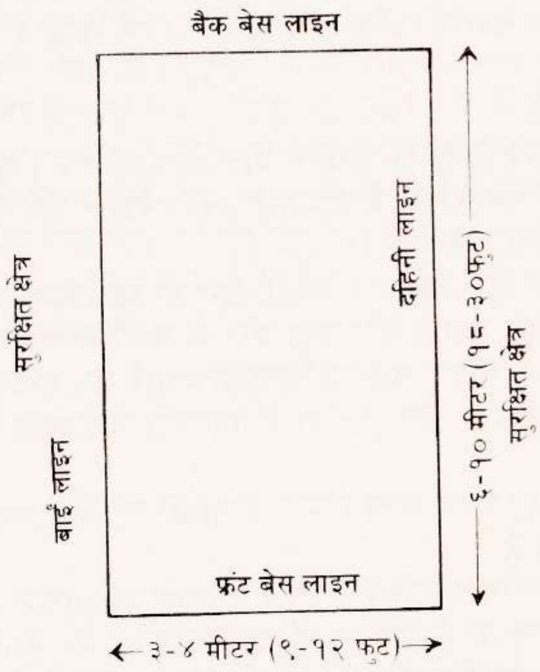
आक्रमण करने वाली टीम के खिलाड़ी फ्रंट बेस लाइन के पीछे खड़े रहते हैं ।

बचाव टीम के नेता के संकेत के साथ ही खेल शुरू हो जाता है ।

आक्रमण करने वाली टीम फ्रंट बेस लाइन को भाग कर पार करती है और फिर बैक बेस लाइन पर आ जाती है । उसकी यह कोशिश रहती है कि बचाव पक्ष का कोई खिलाड़ी उसे पकड़ न

पाये । हां, यदि आक्रमण करने वाला खिलाड़ी चाहे तो उसे अपने बहुत नजदीक तक ला सकता है ताकि उसके दूसरे खिलाड़ी को उस से बचने में किसी प्रकार की दिक्कत न हो ।

बचाव पक्ष के खिलाड़ी बेस लाइन के साथ-साथ भाग सकते हैं । किसी खिलाड़ी को पकड़ने के लिए वे कोर्ट में भी घुस सकते हैं । यदि वे इस कोशिश में खिलाड़ी को पकड़ नहीं पाते तो दूसरे खिलाड़ी को पकड़ने से पहले उन्हें अपने-अपने कोने पर जाना होता है ।



आक्रमण करने वाले खिलाड़ी को उस समय नहीं पकड़ा जा सकता जिस समय वह बायीं या दायीं रेखा पर खड़ा होता है क्योंकि उसे 'सुरक्षित क्षेत्र' माना जाता है ।

जिस समय बचाव पक्ष का खिलाड़ी हमलावर पक्ष के खिलाड़ी को पकड़ने में सफल हो जाता है उस समय खेल को रोक दिया जाता है । दोनों टीमों की स्थिति बदल जाती है । आक्रमण टीम बचाव करती है और बचाव करने वाली आक्रमण ।

यदि कोई हमलावर बैक बेस लाइन को पार कर फ्रंट लाइन पर पहुंच जाता है और फिर फ्रंट लाइन से बेस लाइन पर आ जाता है तो उसे एक अंक प्राप्त हो जाता है । उसे दूसरी बार कोर्ट (मैदान) को पार करने का मौका दिया जाता है ।

खेल तब तक चलता रहता है जब तक दोनों टीमें उसे जारी रखना चाहती हैं ।

जो टीम अधिक अंक प्राप्त करती है उसे विजेता माना जाता है ।

मलेशिया
मेन तोई

आयु: सात वर्ष से अधिक । दो टीमें, प्रत्येक टीम में चार-चार खिलाड़ी । घर में खेलें या मैदान में । साज-सामान: कुछ नहीं ।

उद्देश्य: आक्रमण करने वाली टीम के खिलाड़ियों द्वारा मैदान (कोर्ट) को पार करना और बिना विरोधी टीम की पकड़ में आये अपने स्थान पर लौटना ।

बचाव पक्ष के खिलाड़ी का आक्रमण करने वाले को पकड़ना ।

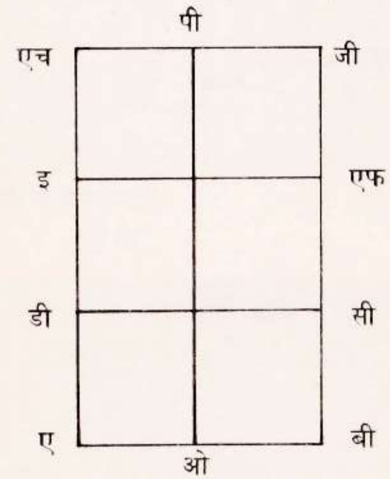


मलेशिया के बच्चे 'मेन तोई' नामक खेल खेलते हुए

कैसे खेलें

आक्रमण करने वाली टीम के खिलाड़ी 'ए' 'बी' रेखा के पीछे खड़े होते हैं ।

बचाव पक्ष के खिलाड़ी मैदान के बीच में खड़े होते हैं । बचाव पक्ष का एक नंबर का खिलाड़ी 'ए' 'बी' और 'ओ' 'पी' रेखा के बीच आजादी से घूम सकता है । दो नंबर के खिलाड़ी को केवल 'डी' 'सी' लाइन पर खड़ा होना पड़ता है । तीन नंबर के खिलाड़ी को 'ई' 'एफ' लाइन पर और चार नंबर के खिलाड़ी को 'एच' 'जी' लाइन पर ।



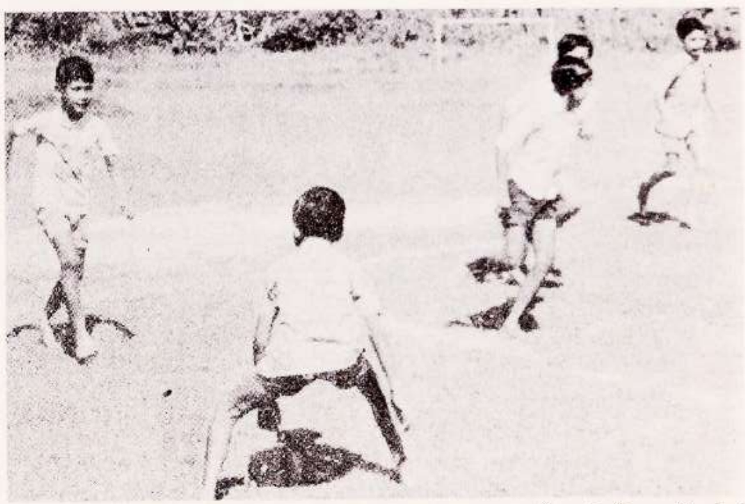
आक्रमण करने वाली टीम के खिलाड़ी को जैसे ही एक नंबर का रक्षक छूता है वैसे ही खेल शुरू हो जाता है ।

आक्रमण करने वाली टीम के सभी सदस्य 'ए' 'बी' रेखा से कोर्ट के अंदर घुसते हैं और 'एच' 'जी' रेखा को पार करने की कोशिश करते हैं । उसके बाद वे 'एच' 'जी' रेखा से घुसते हैं और 'ए' 'बी' रेखा को पार करते हैं ।

बचाव टीम के खिलाड़ी आक्रमण करने वाली टीम के खिलाड़ियों को हाथों से छूने की कोशिश करते हैं ।



खेल शुरू करने से पहले हाथों को छूते हुए



आक्रमण टीम के खिलाड़ी कोर्ट में प्रवेश करते हुए

बचाव पक्ष का खिलाड़ी अपने हाथ को जहां तक चाहे फैला सकता है लेकिन उसके पैरों का उसी लाइन पर रहना जरूरी होता है ।

यदि कोई रक्षक आक्रमण करने वाली टीम के किसी भी खिलाड़ी को छू देता है तो आक्रमण करने वाली सारी टीम आउट हो जाती है । उसके बाद दोनों टीमों की स्थिति बदल जाती है । हमला करने वाले बचाव करने लगते हैं और बचाव करने वाले आक्रमण ।

यदि किसी हमलावर का पांव कोर्ट से बाहर निकल जाता है तब भी आक्रमण करने वाली टीम को आउट मान लिया जाता है ।

यदि आक्रमण करने वाली टीम का खिलाड़ी कोर्ट को पार करने और पुनः 'ए' 'बी' रेखा पर लौटने में सफल हो जाता है तो उसे एक अंक प्राप्त हो जाता है । खेल को फिर नये सिरे से शुरू करना होता है

जब तक दोनों टीमें चाहें तब तक खेल चलता रहता है ।

जिस टीम को अधिक अंक प्राप्त होते हैं उसे विजेता मान लिया जाता है ।

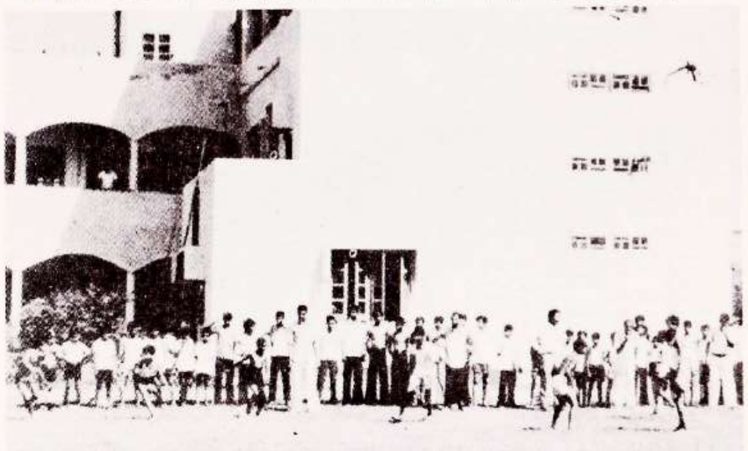
बांग्ला देश

दाड़िया बांधो

आयु: आठ वर्ष से अधिक । दो टीमें, प्रत्येक में नौ-नौ खिलाड़ी । मैदान में खेला जाने वाला खेल । साज-सामान: कुछ नहीं ।

उद्देश्य: आक्रमण करने वाली टीम के खिलाड़ियों को ९ खानों को पार करके भाग - १ और २ को पूरा करना । इस बीच उन्हें विरोधी खिलाड़ियों की पकड़ से बचना होता है ।

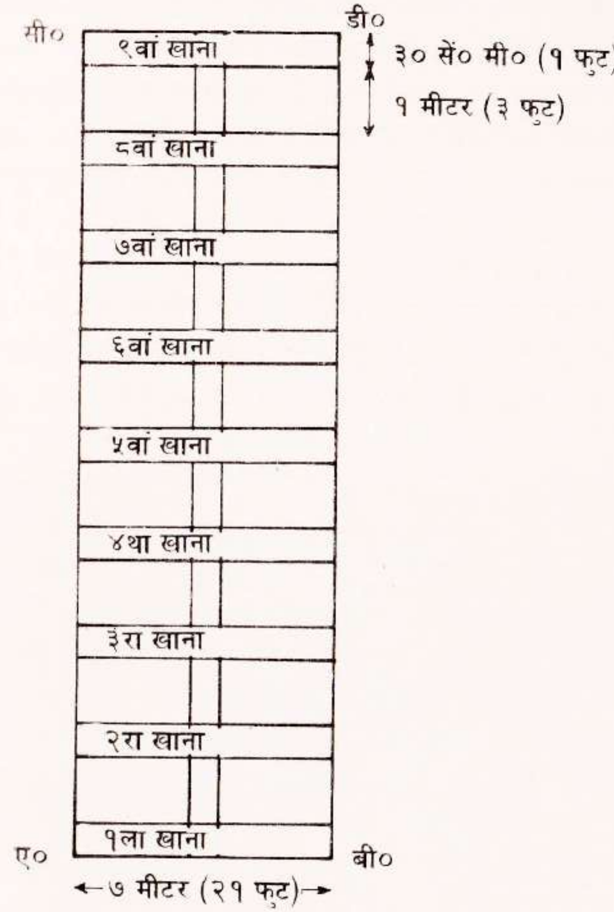
बचाव पक्ष का आक्रमण करने वाले पक्ष को पकड़ना ।



बांग्लादेश के बच्चे 'दाड़िया बांधो' खेलते हुए

कैसे खेलें

खिलाड़ियों को दो टीमों में बांट दिया जाता है । एक को आक्रमण पक्ष (हमलावर) और दूसरे को बचाव पक्ष कहते हैं ।



भाग – १

आक्रमण करने वाली टीम के खिलाड़ी 'ए' 'बी' रेखा से बाहर खड़े हो जाते हैं ।

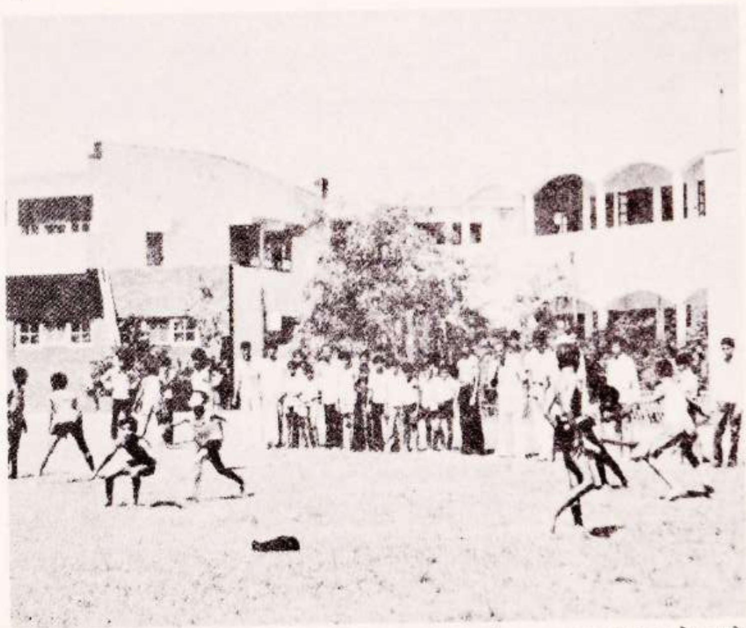
बचाव पक्ष के खिलाड़ी खानों में खड़े हो जाते हैं। हर खाने में एक-एक खिलाड़ी होता है ।

रक्षक केवल अपने खाने में ही घूमता है । इसके अतिरिक्त वह मध्य खाने से एक से दूसरे खाने में जा सकता है ।

बचाव पक्ष का पहला खिलाड़ी, जो पहले खाने में खड़ा होता है, पहले भाग का खेल शुरू करने का संकेत देता है ।

आक्रमण करने वाले खिलाड़ी 'ए' 'बी' रेखा से प्रवेश करते हैं और सभी खानों को पार करके 'सी' 'डी' रेखा को पार करते हैं ।

बचाव करने वाले खिलाड़ियों की यह कोशिश होती है कि जब कोई आक्रमण करने वाला एक खाने से दूसरे खाने में जाये तो वे उसे छूने की कोशिश करें । बचाव करने वाले जितनी दूर तक चाहे अपनी बाहें फैला सकते हैं लेकिन उनके पैरों का खाने में रहना जरूरी होता है ।



बचाव करने वाला हमला करने वाले को छूते हुए

यदि कोई रक्षक आक्रमण करने वाली टीम के खिलाड़ी को छू देता है तो स्थिति बदल जाती है । हमलावर बचाव करने लगता है और बचाव करने वाला हमलावर हो जाता है । खेल को फिर नये सिरे से शुरू करना होता है ।

आक्रमण करने वाली टीम के सभी सदस्य 'सी' 'डी' रेखा को पार कर जाते हैं तो वहीं खड़े रह कर खेल के दूसरे भाग की प्रतीक्षा करते हैं ।

भाग—२

९वें खाने में खड़ा रक्षक खेल के दूसरे भाग को शुरू करने का संकेत देता है ।

उसके बाद आक्रमण पक्ष के खिलाड़ी 'सी' 'डी' रेखा से प्रवेश करते हैं और एक-एक खाना पार करते हुए 'ए' 'बी' रेखा की ओर बढ़ते हैं ।

खेल के दूसरे भाग में रक्षक केवल खाने में ही घूम-फिर सकते हैं । केवल ९वें खाने में खड़ा रक्षक मध्य रेखा में भी घूम सकता है ।

यदि आक्रमण पक्ष के खिलाड़ी खेल का पहला और दूसरा भाग पूरा करने में सफल हो जाते हैं और बचाव पक्ष का कोई खिलाड़ी उन्हें छू नहीं पाता तो आक्रमण करने वाली टीम को १ अंक प्राप्त हो जाता है ।

फिर वही टीमें नये सिरे से भाग - १ से खेल शुरू करती हैं ।

दोनों टीमें जब तक चाहें खेलती रह सकती हैं ।

जिस टीम को अधिक अंक प्राप्त होते हैं, उसे विजेता मान लिया जाता है ।

भारत

कबड्डी

आयु: आठ वर्ष से अधिक। दो टीमें, प्रत्येक टीम में तीन से बारह तक खिलाड़ी हो सकते हैं। मैदान में खेला जाने वाला खेल। साज-सामान: कुछ नहीं।

उद्देश्य: आक्रमण करने वाली टीम द्वारा यह कोशिश करना कि बिना बचाव पक्ष की पकड़ में आये बचाव करने वाली टीम के अधिक से अधिक खिलाड़ियों को छूना।



भारतीय बच्चे 'कबड्डी' खेलते हुए। बचाव दल के खिलाड़ी आक्रमण करने वाले खिलाड़ी की प्रतीक्षा में

कैसे खेलें

पहले यह तय किया जाता है कि कौन - सी टीम आक्रमण शुरू करेगी और कौन-सी बचाव करेगी।

मैदान के एक भाग में आक्रमण करने वाली टीम खड़ी रहती है और दूसरे भाग में बचाव करने वाली टीम।

आक्रमण करने वाली टीम का एक सदस्य मध्य रेखा को पार करके बचाव दल की ओर जाता है और अधिक से अधिक खिलाड़ियों को छूने की कोशिश करता है।

जैसे ही हमलावार रेखा को पार करता है उसे एक ही सांस में 'कबड्डी, कबड्डी, कबड्डी' कहना पड़ता है ताकि इस बात का पता रहे कि वह आक्रमण करने वाला खिलाड़ी है।

जैसे ही इस बात का अहसास होता है कि उसका सांस टूटने वाला है या कि वह और अधिक 'कबड्डी, कबड्डी' शब्द का उच्चारण नहीं



आक्रमण करने वाला खिलाड़ी रेखा पार करके अपने दल में जाने की कोशिश में

कर सकता, वह रेखा को पार करके वापस अपनी टीम में पहुंच जाता है ।

यदि आक्रमण करने वाली टीम के खिलाड़ी का बचाव दल में 'कबड्डी, कबड्डी,' कहते हुए सांस टूट जाता है तो बचाव टीम को एक अंक प्राप्त हो जाता है ।

यदि आक्रमण करने वाला खिलाड़ी बचाव दल के किसी एक या एक से अधिक खिलाड़ियों को छूने में सफल हो जाता है और बिना सांस टूटे रेखा को पार करके अपने मैदान में पहुंच जाता है तो उसे एक अंक प्राप्त हो जाता है । इतनां ही नहीं यदि वह एक से अधिक खिलाड़ियों को छूता है तो उसे उतने अंक प्राप्त होते हैं ।

जैसे ही आक्रमण करने वाला यह सोचने लगता है कि उसका सांस टूटने वाला है वह मध्य रेखा को पार करके अपने दल में शामिल हो जाता है और उसके बाद दूसरा खिलाड़ी बचाव पक्ष की ओर जाता है ।



बचाव टीम के खिलाड़ी आक्रमणकारी को पकड़ने की कोशिश में

यदि आक्रमण करने वाला खिलाड़ी बचाव पक्ष द्वारा पकड़ लिया जाता है और मध्य रेखा तक पहुंचते-पहुंचते उसका सांस टूट जाता है तो उसे मृत (आउट) मान लिया जाता है और उसे मैदान से बाहर बैठना पड़ता है ।

जैसे ही आक्रमण करने वाले को पकड़ लिया जाता है टीमों की स्थिति बदल जाती है । आक्रमण करने वाली टीम बचाव करने लगती है और बचाव करने वाली आक्रमण । खेल फिर नये सिरे से शुरू किया जाता है ।

जब आक्रमण करने वाली और बचाव करने वाली दोनों टीमों का एक-एक खिलाड़ी आउट (मृत) हो जाता है तो दोनों खिलाड़ियों को फिर टीम में शामिल कर लिया जाता है ।

जिस टीम को अधिक अंक प्राप्त होते हैं उसे विजेता मान लेते हैं ।



आक्रमण करने वाला बचाव टीम द्वारा पकड़े जाने पर अपनी टीम में जाने की कोशिश में

पाकिस्तान

गिल्ली-डंडा

आयु: नौ वर्ष से अधिक । दो टीमें, इसमें आम तौर पर लड़के ही हिस्सा लेते हैं । यह खेल मैदान में खेला जाता है । साज-सामान: एक गिल्ली और एक डंडा ।

उद्देश्य: हर टीम द्वारा अधिक से अधिक अंक प्राप्त करना ।

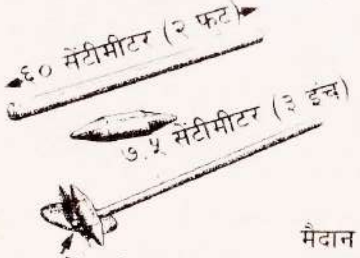
कैसे खेलें

पहले यह तय किया जाता है कि कौन-सी टीम खेलेगी और कौन-सी क्षेत्र रक्षण करेगी ।

मैदान में १३० सेंटीमीटर (४ फुट) का घेरा बना लिया जाता है । मिट्टी को खोदकर एक छोटा-सा छेद बना लिया जाता है जहां पर गिल्ली रखी जा सके । यह छेद गिल्ली से छोटा होता है ।

क्षेत्र रक्षण करने वाली टीम के खिलाड़ी सामने खड़े हो जाते हैं ताकि वे गिल्ली को कैच कर सकें ।

पहले खेलने वाला खिलाड़ी छेद के ऊपर गिल्ली रखता है और उसके नीचे डंडा रखता है । डंडे का दूसरा हिस्सा उसके हाथ में रहता है । उसके बाद वह डंडे की सहायता से गिल्ली को उछाल देता है । क्षेत्र रक्षण करने वाले खिलाड़ी उसे कैच करने की कोशिश करते हैं । यदि वह डंडे की सहायता से गिल्ली को ठीक से नहीं उछाल पाता



१३० सें० मी० (४ फुट)

मैदान में किये गये छेद में गिल्ली और डंडे को इस प्रकार रखा जाता है ।

या गिल्ली उस घेरे के अंदर ही गिर जाती है तो उसे दोबारा गिल्ली उछालने का अवसर दिया जाता है ।

यदि कोई क्षेत्र रक्षक गिल्ली को जमीन पर गिरने से पहले कैच कर लेता है तो गिल्ली उछालने वाला आउट हो जाता है और उसके स्थान पर दूसरा खिलाड़ी आता है ।

यदि कोई क्षेत्र रक्षक गिल्ली को कैच नहीं कर पाता और गिल्ली जमीन पर गिर जाती है तो छेद से लेकर गिल्ली के गिरने के स्थान को डंडों से नाप लिया जाता है । हर डंडे की दूरी को एक अंक प्राप्त होता है ।

जैसे ही अंकों को गिन लिया जाता है, खिलाड़ी उस छेद पर डंडे को सीधा रख देता है ।



पाकिस्तान का बालक डंडे से गिल्ली को मारते हुए

जिस स्थान पर गिल्ली गिरी थी उसी स्थान से एक क्षेत्र रक्षक उस डंडे का निशाना बनाता है । यदि गिल्ली डंडे को छू जाती है या गिल्ली उस घेरे के भीतर गिरती है तो गिल्ली उछालने वाले खिलाड़ी को आउट मान लिया जाता है ।



पाकिस्तानी बालक हवा में उछली गिल्ली को अपने डंडे से मारते हुए



पाकिस्तानी बालक डंडे से गिल्ली को ऊपर उछालने की कोशिश में

यदि गिल्ली डंडे को नहीं छू पाती या उस घेरे में नहीं गिरती तो खेलने वाला खिलाड़ी उस स्थान पर जाता है, जहां पर गिल्ली गिरी थी । वह अपने डंडे से गिल्ली के एक नोकदार हिस्से को मारता है और जैसे ही गिल्ली हवा में उछलती है वह उसे डंडे से जोर से उसके मध्य भाग पर मारता है । गिल्ली के नोकदार हिस्से को मारने, और उसे हवा में उछालने के तीन अवसर मिलते हैं ।

जैसे ही खिलाड़ी डंडे से गिल्ली को मारता है, क्षेत्र रक्षक उसे कैच करने की कोशिश करता है ।

जैसे ही कोई क्षेत्र रक्षक गिल्ली को कैच कर लेता है या लोक लेता है वैसे ही डंडा थामने वाला खिलाड़ी आउट हो जाता है ।

यदि कोई क्षेत्र रक्षक गिल्ली को कैच नहीं कर पाता तो फिर कोई खिलाड़ी गिल्ली को हाथ में उठा लेता है । दूसरी ओर आक्रमण करने वाला खिलाड़ी अपने डंडे को फिर उस क्षेत्र पर रखता है । उसके बाद फिर गिल्ली से डंडे का निशाना बनाया जाता है ।

यदि गिल्ली डंडे को छू जाती है तो बल्लेबाज आउट हो जाता है । पहली बार की तुलना में इस बार डंडे का निशाना बनाना कुछ ज्यादा आसान होता है क्योंकि गिल्ली छेद से बहुत दूर नहीं होती ।

यदि इस बार भी गिल्ली डंडे को नहीं छूती तो खिलाड़ी फिर उस छेद पर गिल्ली को रखता है और फिर डंडे से उछालता है ।

खेल तब तक चलता रहता है जब तक टीम के सारे खिलाड़ी आउट नहीं हो जाते । उसके बाद टीमों की स्थिति बदल जाती है । बल्लेबाज क्षेत्र रक्षक बन जाते हैं और क्षेत्र रक्षक बल्लेबाज । खेल फिर शुरू हो जाता है ।

दोनों टीमें जब अपनी-अपनी बारी पूरी कर लेती हैं तो खेल समाप्त हो जाता है ।

जिस टीम को ज्यादा अंक प्राप्त होते हैं उसे विजेता मान लेते हैं ।

बांग्ला देश
गोल्ला छुट

आयु: नौ वर्ष से अधिक । खिलाड़ियों की संख्या: दो टीमें, प्रत्येक टीम में सात से दस तक खिलाड़ी हो सकते हैं । मैदान में खेला जाने वाला खेल । साज-सामान: कुछ नहीं ।

उद्देश्य: प्रत्येक टीम द्वारा अधिक से अधिक गोल करना ।



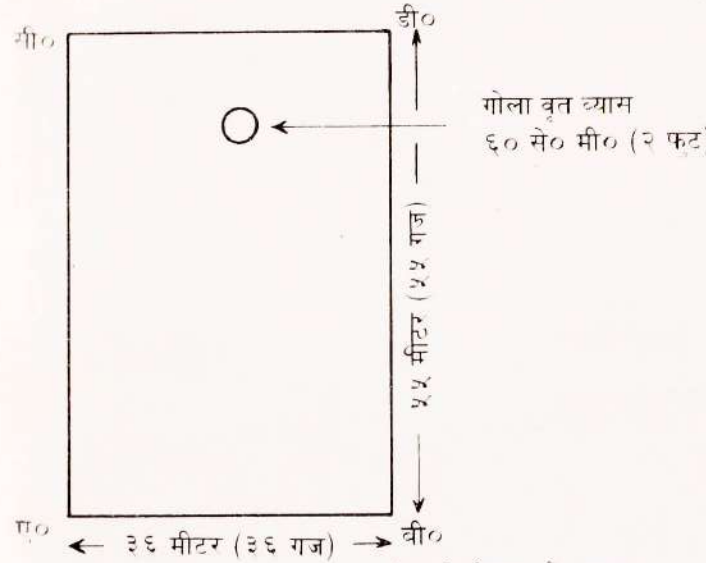
बांग्ला देश के बच्चे 'गोल्ला छुट' खेलते हुए

कैसे खेलें

दोनों टीमों के नेता पहले यह तय करते हैं कि कौन-सी टीम पहले भागेगी और कौन-सी टीम उसका पीछा करेगी ।

भागने वाली टीम में से एक खिलाड़ी को गोलकीपर बना दिया जाता है जो एक घेरे में खड़ा रहता है ।

दूसरे खिलाड़ी एक दूसरे के हाथों को पकड़ कर एक घेरा-सा बना लेते हैं ।



खेल के मैदान को स्थान के अनुसार छोटा, बड़ा किया जा सकता है

घेरा बना कर खड़ी हुई टीम दूसरी टीम के खिलाड़ियों को पकड़ने की कोशिश करती है । दूसरी टीम के खिलाड़ी मैदान में इधर से उधर घूमते रहते हैं ताकि उन्हें पकड़ा न जा सके ।

यदि घेरा बनाये हुए खिलाड़ी दूसरी टीम के किसी खिलाड़ी को पकड़ने में सफल हो जाते हैं तो उसे आउट मान लिया जाता है और उसे बाहर बिठा दिया जाता है ।

गोलकीपर के इशारे पर घेरा बनाये हुए खिलाड़ी अपना घेरा तोड़

कर 'ए' 'बी' रेखा को पार कर लेते हैं । जैसे ही घेरा टूट जाता है खिलाड़ी एक-दूसरे को पकड़ने की कोशिश करते हैं ।

यदि कोई दौड़ाक 'ए' 'बी' रेखा को पार करते समय दूसरे खिलाड़ी द्वारा पकड़ लिया जाता है तो उसे आउट मान लिया जाता है और उसे बाहर बैठना पड़ता है ।

जैसे ही कोई दौड़ाक 'ए' 'बी' रेखा को पार करने में सफल हो जाता है वह पक्का हो जाता है और उसके बाद वह गोलकीपर की सहायता करता है । जैसे ही कोई खिलाड़ी पक्का हो जाता है वह गोल घेरे की लाइन पर खड़ा होकर 'ए' 'बी' रेखा की ओर एक लंबी छलांग लगाता



नया गोला बनाने के लिए खिलाड़ी 'ए' 'बी' रेखा की ओर छलांग लगाते हुए ।

है । वहां पर एक नया गोल घेरा बनाया जता है । उसके बाद फिर सभी खिलाड़ी इकट्ठे होते हैं और खेल शुरू होता है ।

जैसे ही दौड़ाक पक्के होते जाते हैं गोला 'ए' 'बी' रेखा के पास आता जाता है ।



गोलकीपर 'ए' 'बी' रेखा को पार करते हुए

जैसे ही गोला 'ए' 'बी' रेखा को छू लेता है या उसे पार कर लेता है वैसे ही दौड़ने वाली टीम को एक गोल करने का अवसर मिल जाता है । खेल नये सिरे से शुरू होता है ।

खेल के दौरान गोलकीपर 'ए' 'बी' रेखा को पार करने पर ही एक गोल बना सकता है । जैसे ही वह गोल बना लेता है वैसे ही वह पहले वाले घेरे में जाकर खड़ा हो जाता है और खेल नये सिरे से शुरू होता है ।

यदि गोलकीपर को 'ए' 'बी' रेखा को पार करते समय पकड़ने वाली टीम का कोई खिलाड़ी छू लेता है तो दोनों टीमों की स्थिति बदल जाती है । दौड़ने वाली टीम पकड़ने वाली हो जाती है और पकड़ने वाली दौड़ने वाली । खेल फिर शुरू होता है ।

जिस समय गोलकीपर अपने घेरे से बाहर निकल कर गोल करने की कोशिश करता है उस समय दूसरी टीम का खिलाड़ी उस घेरे में जा खड़ा होता है । जैसे ही टीमों की स्थिति बदलती है दूसरी टीम का

वही खिलाड़ी जिसने गोलकीपर के घेरे पर कब्जा किया होता है गोलकीपर बन जाता है ।

जब तक दोनों टीमें चाहें खेल चलता रहता है ।

जो टीम अधिक गोल करती है, उसे विजेता मान लेते है ।

६—बोर्ड खेल

जापान	हकुवाराई (अजीब चेहरा)
श्रीलंका	नेरेंची
नेपाल	बाघचल
कोरिया	जुत नोरी

जापान

हुकुवाराई
(अजीब चेहरा)

आयु: पांच वर्ष से अधिक । खिलाड़ियों की संख्या: दो से दस तक । घर में खेलें । साज-सामान: कागज या गत्ते पर बना एक चेहरा । कागज या गत्ते को काटना, जिस से दो आंखें, दो भवें, एक नाक, एक मुंह को काट कर अलग-अलग किया जाये ।

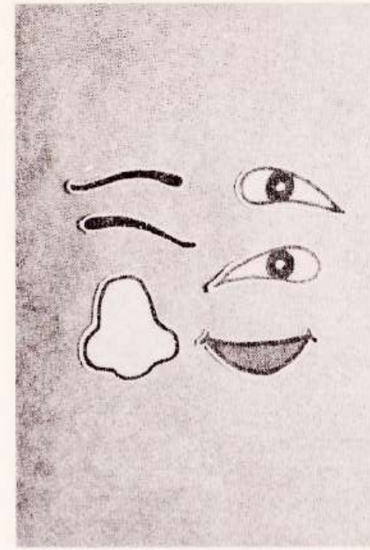
उद्देश्य: कागज या गत्ते के अलग-अलग टुकड़ों को जोड़कर चेहरा बनाना ।



नववर्ष पर जापानी बच्चे 'हुकुवाराई' खेल खेलते हुए



चेहरे की रूपरेखा



कागज या गत्ते के अलग-अलग टुकड़े करना: दो आंखें दो भवें, एक नाक और एक मुंह

कैसे खेलें

खिलाड़ी एक चेहरे की रूपरेखा के सामने घेरा बना कर बैठ जाते हैं ।

एक खिलाड़ी कागज या गत्ते के छः अलग-अलग हिस्से दूसरे खिलाड़ियों को दिखाता है ।

एक खिलाड़ी को उन अलग-अलग टुकड़ों के सामने बैठा दिया जाता है और उसके बाद उसकी आंखों पर पट्टी बांध दी जाती है । चेहरे के टुकड़ों को बाकी के खिलाड़ी आपस में एक-एक बांट लेते हैं । वे एक-एक टुकड़ा उसे पकड़ाते हैं ।

आंख पर पट्टी बंधा खिलाड़ी एक-एक टुकड़े को चेहरे की रूपरेखा के ऊपर रखने की कोशिश करता है । वह अपनी ओर से

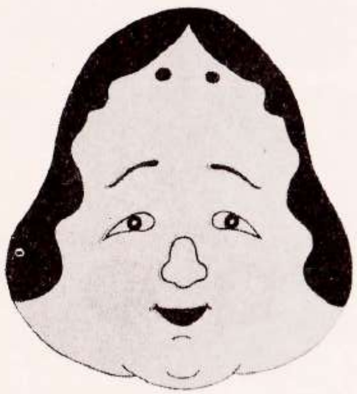
ठीक टुकड़े को एक स्थान पर रखने की कोशिश करता है। जब वह एक बार एक टुकड़े को एक स्थान पर रख देता है तो फिर उसमें हेर-फेर करने का उसे कोई अधिकार नहीं होता।

जब वह बालक सारे टुकड़ों को अपनी ओर से संवार कर रख देता है तो उसकी आंखों पर बंधी पट्टी को हटा दिया जाता है। फिर वह अपनी आंखों से देखता है कि उसने चेहरा ठीक बनाया है या नहीं और उसने कहां पर क्या गलती की है।

उसके बाद दूसरे खिलाड़ी की आंखों पर पट्टी बांध दी जाती है। खेल नये सिरे से शुरू होता है।

बारी-बारी से हर खिलाड़ी को यह अवसर दिया जाता है।

यह ठीक है कि जो खिलाड़ी ठीक से चेहरा बनाने में सफल होता है, वही जीतता है लेकिन इस खेल का मुख्य उद्देश्य मनोरंजन ही है।

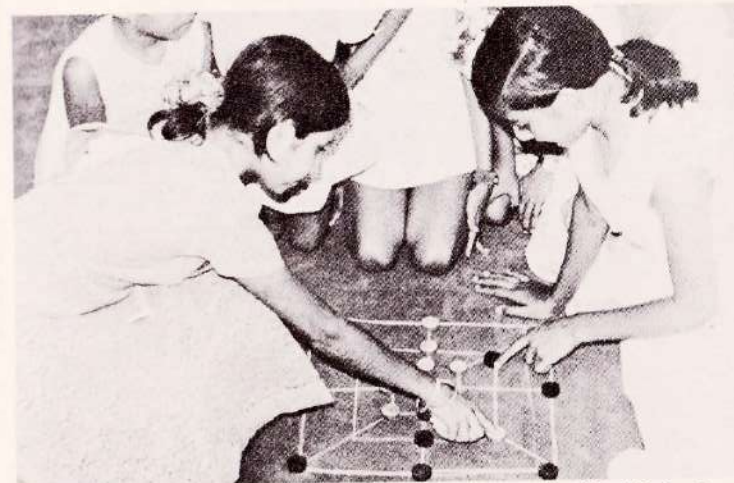


पूरा चेहरा
चेहरे की रूपरेखा।

श्रीलंका

नेरेंची

आयु: सात वर्ष से अधिक। खिलाड़ियों की संख्या: दो। घर में खेलें। साज-सामान: नेरेंची बोर्ड, दो रंगों के २४ छोटे-छोटे पत्थर के टुकड़े (ठिप्पे)। उदाहरण के लिए १२ सफेद और १२ काले रंग के।

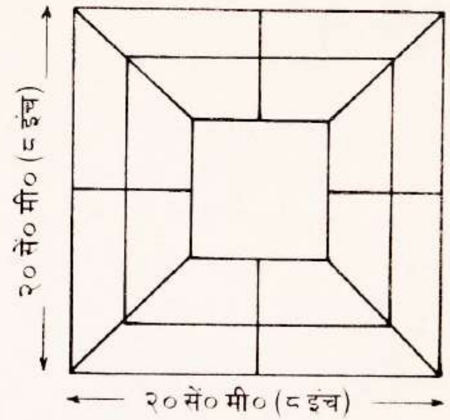


श्रीलंका के बच्चे 'नेरेंची' खेलते हुए

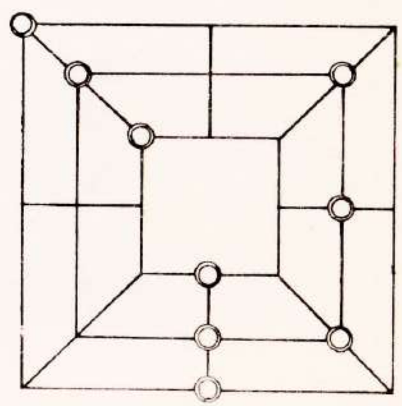
भाग-१

उद्देश्य: हर खिलाड़ी के लिए अपने भाग में अधिक से अधिक नेरेंची बनाना और इस तरह अधिक से अधिक ठिप्पे इकट्ठे करना। जहां दो या तीन रेखायें मिलती हैं उसे बिंदु कहा जाता है। यदि ऐसे बिंदुओं पर तीन ठिप्पे एक सीधी रेखा में रख दिये जायें तो उसे नेरेंची कहते हैं।

नेरेंची बोर्ड इस प्रकार बनाया जाता है



नेरेंचू की रूपरेखा



तीन पत्थर के टुकड़े इस प्रकार रखे जाते हैं

कैसे खेलें

दोनों खिलाड़ी १२ - १२ पत्थर के टुकड़े (ठिप्पे) अपने पास रखते हैं और खेल का कम शुरू करते हैं ।

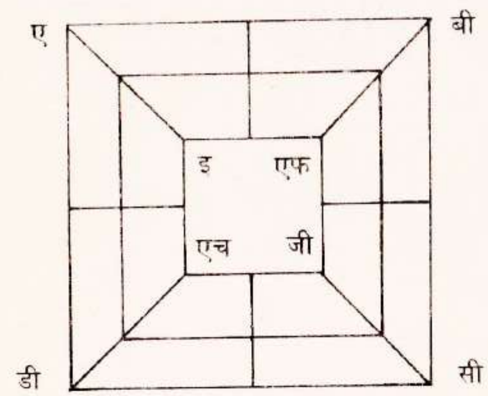
पहला खिलाड़ी अपना एक पत्थर बोर्ड के किसी भी बिंदु पर रखता है ।

दोनों खिलाड़ी बारी-बारी से पत्थर के टुकड़े रख देते हैं और सभी बिंदु भर जाते हैं । जो खिलाड़ी नेरेंची बनाता है उसे आगे का खेल शुरू करना होता है ।

जब तक केवल दो बिंदु खाली न बच जायें तब तक खेल चलता रहता है । जिन पत्थरों (या ठिप्पों) का उपयोग नहीं हो पाता उन्हें बाहर ही रहने दिया जाता है । और इस बार केवल उन्हीं पत्थरों से खेला जाता है जिनके बोर्ड पर नेरेंची बन चुके होते हैं ।

भाग - २

उद्देश्य: हर खिलाड़ी द्वारा अधिक से अधिक नेरेंची बनाने की कोशिश करना ताकि उसके पास अधिक से अधिक पत्थर इकट्ठे हों । साथ ही साथ अपने प्रतिद्वंद्वी खिलाड़ी के भी पत्थर (ठिप्पे) इकट्ठे करके उसे पूरी तरह से मात दे देना ।



ए ई, बी एफ, सी जी,
डी एच, के कोण वाला रेखाचित्र

कैसे खेलें

खेल के दूसरे भाग में खिलाड़ी अपने-अपने पत्थरों को एक स्थान

से दूसरे स्थान पर ले जाता है । खिलाड़ी को इस बात का ध्यान रखना होता है कि वह अपने पत्थर को उन कोनों में नहीं रख सकता जो बाहरी वर्गाकार को भीतरी वर्गाकार से मिलाते हैं । जैसे, ए ई, बी एफ, सी जी, और डी एच ।

खेल के पहले भाग में जो खिलाड़ी अंत में चाल चलता है वही खेल के दूसरे भाग में पहली चाल शुरू करता है ।

यह खिलाड़ी अपने पत्थर को उस अगले स्थान पर लाता है जो कि खाली होता है । यदि ऐसा करते समय वह नेरेंची बनाने में सफल हो जाता है, यानी किसी भी सीधी रेखा पर तीन पत्थर बिठा देता है तो वह बोर्ड के किसी भी बिंदु से अपने प्रतिद्वंद्वी का पत्थर (ठिप्पा) उठा सकता है ।

यह खेल तब तक चलता रहता है जब तक किसी एक खिलाड़ी के सभी पत्थर (ठिप्पे) उठ नहीं जाते ।

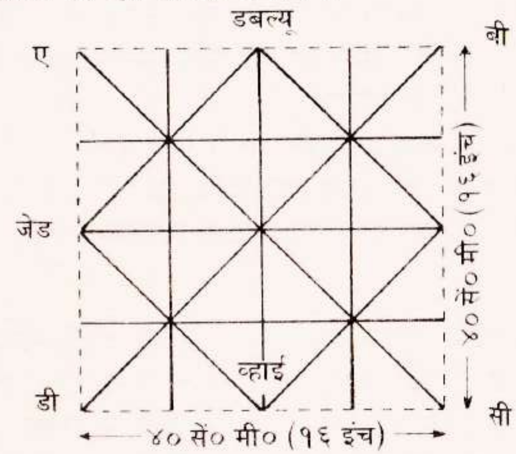
जो खिलाड़ी अपने विरोधी खिलाड़ी के सभी पत्थर (ठिप्पे) उठाने में सफल हो जाता है वही जीत जाता है ।

नेपाल

बाघचल

आयु: सात वर्ष से अधिक । खिलाड़ियों की संख्या: दो । घर में खेला जाने वाला खेल । साज-सामान: बाघचल का बोर्ड । पत्थर के चार बड़े और बीस छोटे टुकड़े । ये दोनों अलग-अलग रंगों के होने चाहिए । उदाहरण के लिए चार बड़े टुकड़े सफेद रंग के हो सकते हैं और बीस छोटे टुकड़े हरे रंग के ।

बाघचल बोर्ड को इस तरह बनायें ।



तरीका नं० १: लकड़ी या गत्ते का ४० सेंटीमीटर (१६ इंच) लंबा और ठीक इतना ही चौड़ा बोर्ड लें । १० सेंटीमीटर (४ इंच) की दूरी पर निशान लगायें और उन्हें आड़ी रेखाओं और लंब रेखाओं से जोड़ें ।

उसके बाद उस वर्गाकार के कोनों को जोड़ें अर्थात् ए सी और बी डी को जोड़ें ।

मध्य रेखा को डबल्यू एक्स, एक्स व्हाई, व्हाई जेड और जेड डबल्यू को जोड़ें ।

इन सब रेखाओं के बाद २५ बिंदु बन जायेंगे । ये वे बिंदु है जो एक साथ एक से अधिक रेखाओं से जुड़ते हैं ।

जरूरत के अनुसार ३० सेंटीमीटर (१२ इंच) या २० सेंटीमीटर (८ इंच) का वर्ग भी बनाया जा सकता है ।

तरीका नं० २: एक वर्गाकार कागज को लें ।

पहली बार : उसे मध्य से मोड़ें ।

दूसरी बार : लंबाई की ओर से फिर उसे मध्य से मोड़ें ।

तीसरी बार : ऊपरी कोने को निचले कोने से मिलायें ।

चौथी बार : जिस तरह तीसरी बार ऊपर और नीचे के कोने को मिलाया था उसी प्रकार फिर दोनों कोनों को मिलायें ।

पांचवीं बार : अब इसे फिर आधा मोड़ दें ।

इस कागज को जब आप खोलेंगे तो आपको ठीक २५ बिंदु बने मिलेंगे जैसे कि पहले बाघचल बोर्ड में दिखाये गये हैं ।

उद्देश्य:

जो खिलाड़ी बाघ खेलता है उसे ४ गोटियों को, जिन्हें बकरी कहा जाता है, लेना होता है । बकरी को अपने रास्ते से हटाना होता है और ऐसे बिंदुओं पर रखना होता है जहां से आगे चाल चली जा सके ।

जो खिलाड़ी बकरी खेलता है उसे बाघ से अपनी गोटियों को बचाना होता है । इसके साथ-साथ बाघ को ऐसी स्थिति में फंसाना होता है जहां से वह आगे की ओर न बढ़ सके ।

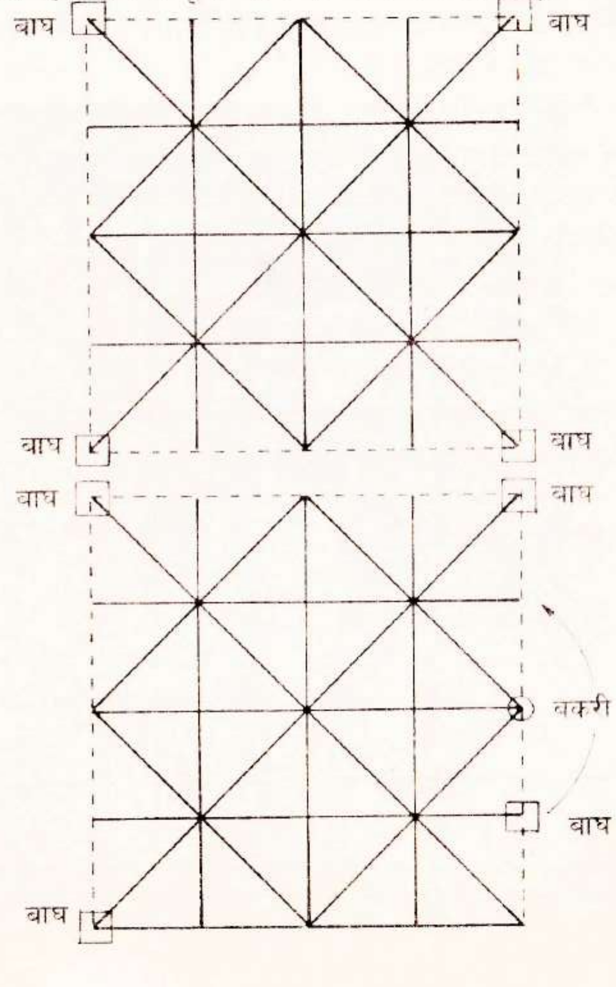
कैसे खेलें

खिलाड़ी सब से पहले यह तय करते हैं कि कौन बाघ खेलेगा और कौन बकरी ।

बाघ के पास ४ बड़े टुकड़े होते हैं और बकरी के पास पत्थर के २० छोटे-छोटे टुकड़े ।

खेल शुरू करते समय बाघ अपने चारों टुकड़ों को चारों कोनों पर रख देता है ।

उसके बाद बकरी किसी भी एक बिंदु पर अपनी एक गोटी रखती है । बाघ सीधा एक कोने से दूसरे कोने की ओर चलता है । दूसरा खिलाड़ी



बकरी को एक स्थान पर रख देता है । बाघ की कोशिश रहती है कि वह अधिक से अधिक बकरी के छोटे पत्थरों को मारे । एक चाल बाघ चलता है और एक बकरी । जब वह बकरी के छोटे पत्थर को उठाता है तो वह फिर आगे चाल चलता है । वह बकरी को उसी समय उठा सकता है जब वह उसकी अगली चाल में फंसती हो । और बकरी के आगे का खाना खाली हो । बाघ बकरी वाले खाने को पार कर आगे पहुंच जाता है और बकरी के छोटे पत्थर को उठा लेता है । वह एक चाल में केवल एक पत्थर को उठा सकता है ।

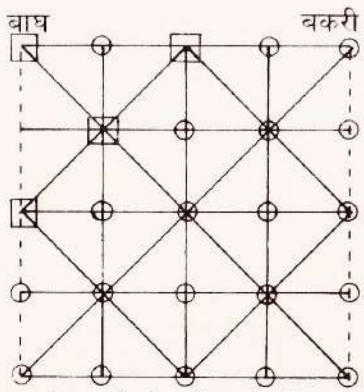
बकरी को केवल एक खाना आगे चाल चलनी होती है । बकरी को बाघ के बड़े पत्थर को उठाने का अधिकार नहीं होता ।

जब बकरी ने अपने सारे पत्थर खानों में रख दिये होते हैं तो वह अपने किसी भी पत्थर से चाल चल सकती है ।

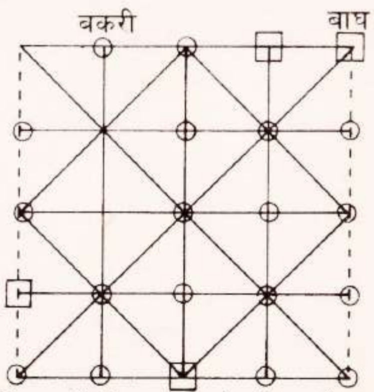
खेल उस हालत में खत्म होता है :

१. जब बाघ ने बकरी के पांच छोटे पत्थर उठा लिये हों ।

२. या फिर बाघ ने बकरी के सभी पत्थरों को ऐसे घेर लिया हो कि उसके लिए आगे चाल चलना संभव न हो । जब बाघ बकरी के सारे खानों को घेर लेता है तो बाघ जीत जाता है ।



बाघ ने बकरी के सारे खाने बंद कर रखे हैं



बकरी ने बाघ को घेर लिया है

३. जब बकरी बाघ को चारों ओर से घेर लेती है और बाघ का आगे चाल चलना मुश्किल हो जाता है, उसे बाघ का घेराव कहा जाता है । इस स्थिति में बकरी की जीत होती है ।

४. जब बार-बार बाघ और बकरी अपने पत्थरों को एक स्थान से दूसरे स्थान, फिर उसी स्थान से पहले वाले स्थान पर चलते हैं और तीन बार केवल एक ही चाल चलते हैं तो खेल बराबर हो जाता है ।

५. इस हालत में दोनों खिलाड़ी यह स्वीकार कर लेते हैं कि खेल बराबर हो गया है ।



नेपाली बच्चे 'बाघचल' खेलते हुए

कोरिया

जुत नोरी

आयु: सात वर्ष से अधिक । खिलाड़ियों की संख्या: इसमें चाहे जितने खिलाड़ी भाग ले सकते हैं । उन्हें दो टीमों में बांट दिया जाता है । घर में खेला जाने वाला खेल । साज-सामान: एक बोर्ड, चार लकड़ी के डंडे, आठ गोटियां, इनमें से चार एक रंग की होती हैं और चार दूसरे रंग की ।

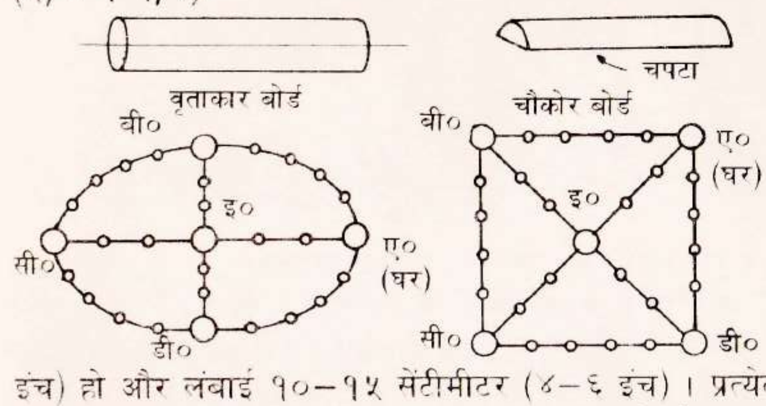
उद्देश्य: एक टीम द्वारा अपनी चार गोटियों को पहले अपने घर (घर—ए) में पहुंचाना ।



कोरिया के बच्चे 'जुत नोरी' खेलते हुए

जुत डंडा कैसा होता है

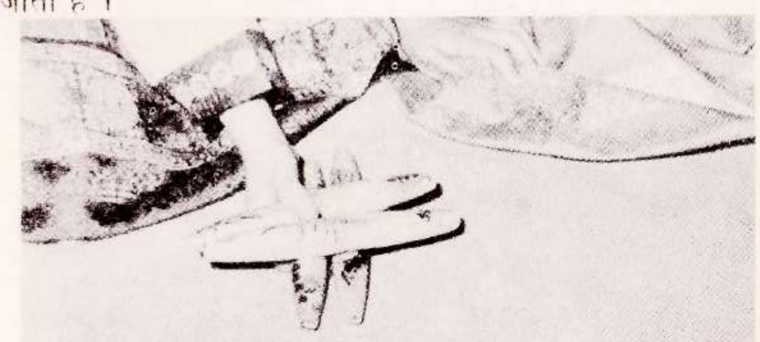
दो लकड़ियों को लीजिए जिनका व्यास २-४ सेंटीमीटर (३/४-१-१/२



इंच) हो और लंबाई १०—१५ सेंटीमीटर (४—६ इंच) । प्रत्येक लकड़ी के दो भाग कीजिए जिसका एक भाग चपटा हो और दूसरा गोल ।

कैसे खेलें

खिलाड़ियों को दो टीमों में बांट दिया जाता है । दोनों टीमों में बराबर खिलाड़ी होते हैं । एक टीम को 'ए' और दूसरी को 'बी' कहा जाता है ।



टॉस करने से पहले लकड़ी (जुत) के टुकड़ों को यों पकड़ा जाता है



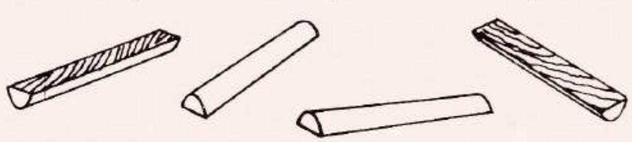
जुत के टुकड़ों को टॉस करते हुए

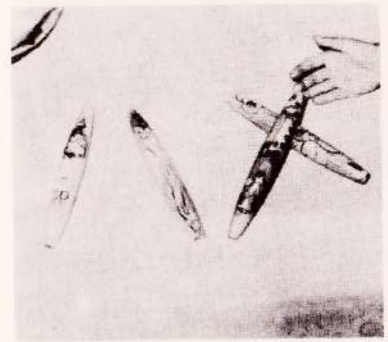
प्रत्येक टीम के पास चार गोटियां होती है ।

'ए' टीम खेल शुरू करती है । एक खिलाड़ी लकड़ी (जुत) के दो हिस्से नीचे रखता है । उसके बाद ऊपर वाले टुकड़ों को हवा में ऐसे उछाला जाता है जैसे कि सिक्का उछाला जाता है । इसे टॉस करना कहते हैं ।

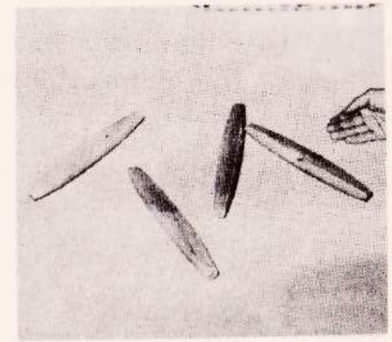
लकड़ी के इन टुकड़ों को २ मीटर के वर्ग (६ फुट का वर्गाकार) के भीतर ही गिरना चाहिए । इस निर्धारित स्थान पर एक दरी बिछा दी

	गोल हिस्सा सीधा पड़े तो	चपटा हिस्सा सीधा पड़े तो	घर आगे चलें
मो	४	०	५
जुत	०	४	४
गेल	१	३	३
केय	२	२	२
डो	३	१	१

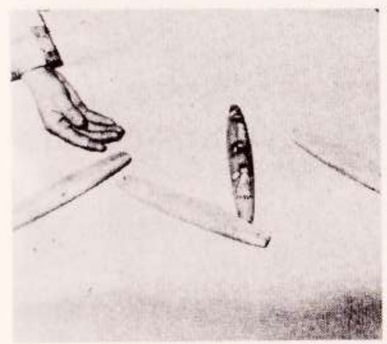




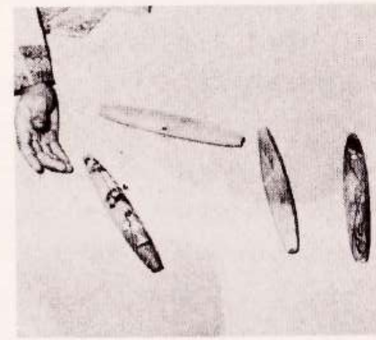
मो (५ घर)



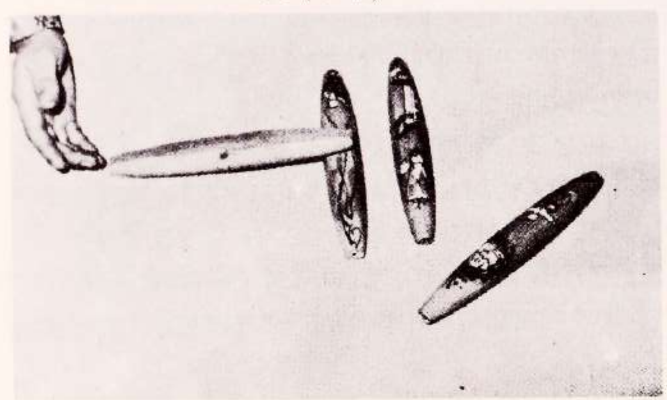
जुत (४ घर)



गेल (३ घर)



केय (२ घर)



डो (१ घर)

जाती है। यदि किसी खिलाड़ी से कोई टुकड़ा निर्धारित सीमा-रेखा से बाहर गिर जाता है तो उसे अपनी बारी खोनी पड़ती है।

जुत (लकड़ी के टुकड़ों) के गिरने की स्थिति के अनुसार खिलाड़ी अपनी टीम के अंक जोड़ता है।

उदाहरण के लिए यह 'केय' है जिसका मतलब यह हुआ कि दो 'जुत' का गोलवाला भाग ऊपर है और दो 'जुत' का सपाट वाला भाग ऊपर है। जो खिलाड़ी टॉस से 'केय' बनाता है वह दो स्थान आगे बढ़ जाता है।

जब कोई खिलाड़ी 'मो' (गोलाई वाले चारों भाग सीधे) या 'जुत' (चारों सपाट हिस्से सीधे) फेंकता है उसे दूसरी बार टॉस करने का मौका मिलता है।

जब पहला खिलाड़ी टॉस करता है तो वह अपनी एक गोटी को ए स्थान पर रख देता है और अपनी गोटियों को उतने घर आगे बढ़ाता है जितने कि उसे टॉस करने पर प्राप्त हुए थे।

वह अपनी गोटियों को दायें से बायें की ओर रखता है जैसे कि उलटी चक्की चलती है।

उसके बाद बी टीम के खिलाड़ी को टॉस करने का मौका दिया जाता है। टीमें बारी-बारी से जुत (टॉस) फेंकती है और अंकों के आधार पर बोर्ड पर गोटियां बिछाती हैं। जब चारों कोनों पर गोटियां बिठा दी जाती हैं तो कोई भी खिलाड़ी कभी भी अपनी टीम की ओर से अपनी गोटियों को चला सकता है।

उदाहरण के लिए अपनी बारी में वह १ नं० के खाने में जाता है और दूसरी बारी में नं० - २ खाने में। यह जरूरी नहीं कि आप १ नं० की गोटी को दूसरी गोटी खेलने से पहले ही घर में रख दें।

यदि किसी टीम ने दो गोटियां एक ही खाने में रखी होती हैं तो आगे वाला खिलाड़ी दोनों गोटियों को साथ-साथ एक इकाई समझ कर आगे बढ़ाता है।

यदि किसी खिलाड़ी की गोटी ठीक उसी स्थान पर पहुंच जाती है जहां प्रतिद्वंद्वी टीम की गोटी रखी है तो वह विरोधी टीम की गोटी को उठा लेता है। और उस स्थान पर अपनी गोटी रख देता है।

यदि गोटी बी या सी स्थान पर रुक जाती है तो खिलाड़ी को अपनी दिशा बदलने का अधिकार होता है ताकि वह अपनी सुविधा से आसान रास्ते से अपने घर पहुंच जाय।

यदि गोटी बी पर रखी हो तो खिलाड़ी डी पर जा सकता है और वहां से ए पर। हां यदि बी से डी की ओर जाते समय उसकी गोटी इ पर रुक जाती है तो वह अपनी दिशा बदल सकता है और सीधा ए में पहुंच जाता है। यदि उसकी गोटी इ पर नहीं रुकती तो वह आगे डी पर और फिर ए पर पहुंच सकता है।

यदि उसकी गोटी सी पर रुक जाती है तो खिलाड़ी अपनी दिशा बदल सकता है और सरल मार्ग अपनाते हुए सीधा ए पर पहुंच जाता है।

यों सामान्य ढंग से इस का मार्ग इस प्रकार होता है:

ए - बी - सी - डी - ए

दूसरे मार्ग इस प्रकार हो सकते हैं:

ए - बी - ई - डी - ए, ए - बी - ई - ए, ए - बी - सी - ई -ए

जो टीम पहले अपनी चारों गोटियों को घर से ए तक पहुंचा लेती है उसे विजेता मान लेते हैं।

आभार

देश – खेल

अफगानिस्तान

अताले-ताल	३६	
दोजबाजी (खंड खेल)	१३५	

बांग्लादेश

काना माच्छी (अंधा व्यक्ति और मक्खियां)	६८	सैयद नूरन नबी
दाड़िया बांधो	१७०	(बंगाली मीडियम हाई स्कूल के
गोल्ला छट	१८२	छात्र)

बर्मा

कमांडर, शेर और सिपाही	२	सन लविन
लेक शी, लेक तोह (छोटी अंगली,		ओहन माइंट
बड़ी अंगली)		म्यो विन, नयांग ओ पो चो
न्यांगबिंता से (बरगद का पेड़ और भत)	७१	
हपान हकोन दांन (ऊंची कद)	११५	

भारत

लंगड़ी टांग	९०	पी० एन० आहूजा
मर्गों की लड़ाई	१०९	
कुत्ता और हड्डी	१५२	
कबड्डी	१७४	

इंडोनेशिया

वी ओबियान (शकरकंद बेचने वाला)	५४	सगिमन एम० डी०
फासकू	८२	सुयेक्ती
मसालो	१६३	धिरदजोसापतो एम० ए०
		पी० टी० कया नुसानंतरा

ईरान

दी वालनट (अखरोट)	१४	साइरस तेहबाज
अंकल चेन मेकर	५७	इस्माल अब्बासी
भेड़िया और चरवाहा	९२	
मुट्ठी में फूल	१५०	

जापान

नावा कुजी (रस्सी-पहेली)	२९	सतोशी काको
जबिजमो (पंजा लड़ाना)	१०६	अकिहीको तोकू
गतफांको	१५४	
हकवाराई (अजीब चेहरा)	१८८	

कोरिया

कावी पावी पो (कैंची, पत्थर और कपड़ा)	७	शिन जी सिक
डोल्ताफिनोरी (छटाकू)	१२४	लिम डोंगक्वों
गोंगी नोरी (गोटियां)	१४४	किम योल कियू
जुत नोरी	२००	यून हून जंग
		पाक ही इओन
		बे जंग मेन

मलेशिया

बान, तू जुम	१०	हमसिआह हाजी अब्दुल हमीद
रम रम रिप	२५	इलियास हाजी युसुफ
सेपक बलु आजम (चिड़िया को मारना)	१३९	सलाहुद्दीन हाजी मोहम्मद सईद
मेन तोई	१६६	मजलान नूर

नेपाल

माच्छा माच्छा भियागुतो (मछली और मेंढक)	४०	बख्त बहादुर चित्रकार
पासालाला पुसालाला (बताओ तो जाने)	७९	शक्ति नाथ अर्याल
सुरी कासा (कोने बदलो)	९८	नेपाल नेशनल स्पोर्ट्स काउंसिल
बाघचल	१९५	

पाकिस्तान

ऊपर-नीचे (उलटा-सीधा)	२१	बानो कुदसिया
बुढ़िया रानी बुढ़िया रानी	४६	एस० ए० सिद्दीकी
गिल्ली-डंडा	१७८	राज़ी परवेज

फिलिपाइन्स

सुकालन	१७	
पनहान	३४	ममेरता सी० बासोबास,
तया प्रेसो (कैदी को पकड़ो)	८५	रेगीना जेड बारबर्स
बुवान बुवान (चांद-चांद)	१०१	सेरविलेनो ए० पदीज (जूनियर)

(ये सभी सूचनाएं एशियाई सहयोग कार्यक्रम की राष्ट्रीय एजेंसियों से प्राप्त की गयी है ।